

أضواء على الثقافة والاستشارات الأسرية

الجمعية العامة لتنظيم الأسرة
معهد التدريب والبحوث بالإسكندرية

أضواء على
الثقافة والاستشارات الأسرية

طبعة ثالثة
أغطس ١٩٩٤

شكر وتقدير

تتقدم أسرة معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية بالشكر والتقدير إلى **هيئة التنمية الدولية الأمريكية بالقاهرة** لتوفيرها التمويل لاعداد هذا الكتاب .

كما تتقدم أسرة المعهد بالشكر والتقدير إلى هيئة اعداد المادة العلمية للكتاب السادة الأساتذه

الأستاذ الدكتور سعد جلال	أستاذ علم النفس .
الأستاذ الدكتور عزيز خطاب	أستاذ ورئيس وحدة الخصوبة والعقم بجامعة عين شمس .
الأستاذ الدكتور خليل القشلان	أستاذ ورئيس قسم الصحة العامة بجامعة طنطا .
الأستاذة صالحة عوض	عميدة معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالإسكندرية .
الأستاذة بثينة الكفراوى	مستشار الاقتصاد المنزلى بوزارة التربية والتعليم .
الأستاذ ماهر رياض	مستشار الفلسفة وعلم النفس بوزارة التربية والتعليم .

كما ساهم فى تنظيم المادة العلمية والمراجعة المطبعية وإخراج الكتاب كل من :

الأستاذ أحمد عبد الله عبد الكريم أخصائى التدريب بالمعهد .

الأستاذ السيد عطيه شتيوى أخصائى التدريب بالمعهد .

تقديــم :

ان موضوع الثقافة الأسرية ، موضوع كبير يتسع ليشمل جوانب الحياة كلها مما يصعب على أى كتاب أن يلم بجميع اطرافه ، إذ أنه يغطى مجالات علميه متعددة من الطب والتشريح ووظائف الأعضاء ، إلى الاقتصاد وعلم الاجتماع والنفس والانثربولوجيا الاجتماعية والعلاقات الانسانية ، إلى علم الجنس والدين والأخلاق ، إلى الطب والتوجيه والعلاج النفسى ، وغيرها من الميادين التى تتداخل وتتشابك لتعطى صوره عن حياة الانسان مع غيره من الناس داخل التنظيم الاجتماعى الذى يمثل نواة المجتمع ألا وهى الأسرة التى هى نقطة البداية والمحور فى حياة أى فرد .

والكتابة عن الأسرة والعلاقات الزوجية والأسرية ومايرتبط بها من موضوعات ومشكلات تمثل جانباً من الجوانب الدقيقة ذات النواحى بالغة الحساسية التى تمس صميم حياة كل فرد بدءً من اختيار شريك الحياة الزوجية ، ومروراً بتكوين الأسرة واهميتها ووظائفها وحدوث الحمل وإنجاب الأطفال ومنه إلى سلم التطور النفسى والجنسى للأبناء وماقد يترتب على ذلك من مشكلات نفسية وجنسية تحدث لهم ، وكيف نواجهها بأسلوب علمى لبق مستخدمين أساليب التربية والصحة الجنسية والنفسية لتنشئة أجيال سوية ، ومتى وكيف نبدأ بهذه التربية ؟!

ويرى علماء الاجتماع والنفس أن جذور المشكلات العميقة فى الحياة الزوجية تمتد بعيداً إلى البيت الذى أتى منه كل من الزوج والزوجة ، والنموذج الذى شاهده كل منهما للحياة الزوجية والأسرية فى منزل الأبوين ، وفكرة كل منهما عن دوره كزوج أو زوجة ، ومدى رغبة كل منهما فى إنجاب الأطفال وأساليب تربيتهم والتخطيط لمستقبلهم .

ولما كانت المشاكل الأسرية لاتقف عند هذا الحد بل قد تتطور إلى مشاكل اقتصادية ومشاكل فى الحمل والولادة وتغذية الأطفال ... إلخ ، فكانت من هنا نقطة البداية والمنطلق للتفكير الموضوعى فى نشر الثقافة الأسرية ، فتقدم المعهد بمشروع تم تمويله من هيئة التنمية الدولية الأمريكية لتدريب الفئات الاعلامية والتعليمية والتثقيفية والاجتماعية والطبية الذين يرتبط عملهم بطريقة مباشرة أو غير مباشرة بتنظيم الأسرة والسكان ليتولوا بالتالى تدريب غيرهم ، ليشتركوا جميعاً فى بث هذه الثقافة من خلال برامج عملهم لتنوير الرأى العام بأهمية الثقافة الاسرية وارتباطها بتنظيم الأسرة .

ويأتى هذا الكتاب تجميعاً للمادة العلمية التى اعطيت للمتدربين خلال البرامج التدريبية

المركزية التى نظمها المعهد فى هذا المجال ، ونحاول من خلال هذا الكتاب أن نصل إلى جوهر كل موضوع يتصل بالثقافة والحياة الأسرية أملاً فى أن نضع أيدينا على مواطن الداء للوصول إلى علاج للنقاط والعناصر التى يجب الوصول إليها لتنوير الناس وتوضيح أمور حياتهم التى قد تكون خافية عليهم ليضعوا الحلول المناسبة لعلاج المشكلات التى تصادفهم لنضمن لهم حياة آمنة مستقرة توطيداً للروابط الزوجية والأسرية على اساس من التفهم السليم والتعمق الكامل من خلال التوجيه الأسرى والتكيف للحياة الزوجية لمساعدة الأسرة كجماعة وكأفراد ليفهم كل منهم نفسه ويتفهم مشاكله ويستغل الامكانات الذاتية المتاحة وامكانات البيئة ليحدد أهداف تتفق وهذه الامكانات ويختار الطرق المحققة لها بحكمه وتعقل ، فيتمكن بذلك من حل مشاكله حلولاً عملية تؤدى إلى تكيفه مع نفسه ومع من حوله ، فيبلغ أقصى مايمكن أن يبلغه من النمو والتكامل فى شخصيته .

وهذا الكتاب ينطوى تحت لواء الكتب العلمية التى تعطى للقارىء العادى والدارس والباحث والأخصائى الاجتماعى والأب والأم والابن اضافة جديدة إلى علمه ومعلوماته ، وعمقاً جديداً لفهم دوافعه ومشاعره ، ويجعله أكثر فهماً لهذا الجديد من حياته وأكثر وعياً وادراكاً واستعداداً لتقبل مايدور حوله من النواحى الزوجية والأسرية بجوانبها المختلفة .

عميدة المعهد

صالحة عوض

الفهرس

رقم الصفحة

الباب الأول : التكيف الأسرى

الباب الثانى : الصحـــة الجنسيـــة

الباب الثالث : إقتصاديات الأسرة وصحة أفرادها

الباب الرابع : التوجيـــه الأســـرى



الباب الأول

التكيف الأسري

إختيـار الشـريك

تتمثل الخطوة الأولى نحو تكوين الأسرة فى إختيار الفرد لشريك حياته ، والمبادرة في الاختيار تكون في أغلب الأحوال من جانب الرجل ، بمعنى أنه هو الذى يعرض وللمرأة أن تقبل أو ترفض ، ولكن للمرأة أيضاً دورها في عملية الاختيار ليس فقط في قبول أو رفض من يتقدم لخطبتها ، بل يكون لها في كثير من الأحيان دور إيجابى بدرجة أو بأخرى في إختيار الشريك ، ووسيلة المرأة في ذلك التلميح في كثير من الأحيان .

وسواء كانت المبادرة من جانب الرجل أو المرأة فإن رضاء كل من الطرفين من أهم عوامل نجاح الأسرة ، وفي الإسلام قبول المرأة شرط لصحة الزواج ، وقبول الفتاة التى لم تتزوج من قبل يكون بسكوتها ، فالسّكوت يتضمن عدم الاعتراض وفي كل من الكنيستين الكاثوليكية والبروتستانتية يسأل القس خلال المراسم الدينية للزواج كلا من العروسين عن قبوله للطرف الآخر ، وعند سماعه الرد بالإيجاب ، يكمل القس مراسم الزواج .

وهناك عوامل عديدة تسهم في نجاح الزواج بخلاف رضاء الطرفين ، من أهمها الا يكون الزواج زواج مصلحة ، وبتعبير آخر ألا يكون اختيار الشريك قائماً على أساس استغلال طرف للطرف الآخر .

وهنا يتعين أن نعترف أن كل زواج يستهدف تحقيق مصالح شخصية ، فالإنسان ليس كالحيوان - فيما يتعلق بالتناسل - تكون الغريزة الجنسية هى الدافع لزواجه ، فالحيوان يتزاوج ويتكاثر من أجل هدف لايعرفه أو يعيه هو حفظ النوع ، ذلك أن الحيوان يسعى وراء اللذة فقط ولايعي الهدف من هذه اللذة أو مابعدها ، ولكن الإنسان ليس كالحيوان فيما يتصل بالتكاثر والعلاقات الجنسية ، فقد ساعدت الحضارة الإنسان على أن يشعر بفرديته وأن يسعى إلى منفعته وسعادته الخاصة ، والانسان ليس مطالب بأن يتنكر لما فيه صالحه وسعادته ، ولكن فيما يتصل باختيار الشريك عليه أن يعمل على تحقيق صالح الأسرة التى هو بصدد تكوينها ، وفي صالح الأسرة فائدة أكيدة لصالحة شخصياً ، وعليه أن يفرق بين المصالح العاجلة والآجلة .
والمصالح الآجلة يبقى أثرها لسنوات طويلة حتى بعد وفاة الزوجين وتتمثل فى الأبناء الذين يأتون ثمرة لهذا الزواج .

كما عليه أيضا أن يفرق بين المصالح المشروعة والمصالح التى لاتقرها اخلاقيات المجتمع ولاتقول قوانين ، لأن دائرة الأخلاق أوسع من دائرة القانون ، كما عليه أيضاً أن يفرق بين المصالح الضيقة التى تتمثل فى المصالح المادية للفرد فحسب ، والمصالح التى تتسع لتشمل الزوجين والأبناء الذين لم يولدوا بعد والمجتمع بأسره .

واختيار الشريك في ضوء المصالح المادية العاجلة والضيقة ووفقاً للمعايير والأخلاق التى لايقرها المجتمع أمر شائع فى العصر الحديث ، والبعض لايخجل من أن يطلق على الزواج اسم « الصفقة » ، وحتى لو لم ترد هذه اللفظ على اللسان فإن مفهومها يكون وارداً فى الذهن بما تتضمنه من أفكار عن حسابات الأرباح والخسائر ، ومن المصالح الشائعة لاختيار الشريك وقيام الزواج مايلي :

* الثروة التى يمتلكها أحد الطرفين أو الرغبة فى التعاون بين أسرتين تمتلكان مصانع أو متاجر أو مزارع ... ، وتستهدف الأسرتان تدعيم هذا التعاون بصلة النسب ، ومن بين المصالح الاقتصادية التى ركزت عليها الأفلام المصرية فى الأربعينات ديون والد العروس والتى يمكنه الخلاص منها عن طريق زواج ابنته من رجل ثرى وكانت السينما المصرية تدين بشدة مثل هذه الزيجات وتبارك الزيجات القائمة على الحب .

* الرغبة فى التسلق إلى طبقة أو فئة اجتماعية أعلى وهذه الرغبة نجدها عند كل من العريس والعروس ، وهناك دائماً الفتاة التى تسعى إلى الزواج من رجل ثرى .

* وهناك المصالح الوظيفية ذلك أنه من الشائع أن يتطلع أحد الموظفين إلى الزواج من ابنة رئيسة أو ابنة المدير العام سعياً وراء الترقيات الاستثنائية .

* التفاخر والتباهى ، فالبعض يتطلع إلى الزواج ممن يمكنه أن يفخر بهم أو بهن من ابنة أو أخت كبير أو مشهور حتى لو زال عنه مركزه ، وبنات الملوك السابقين يجدن خطاباً كثيرين لمجرد أنهن ينتسبن إلى أسر مالكة أو أسر تشتهر بالجاه أو الثراء .

* الزواج السياسى ، وكان شائعاً فى العصر الذى كانت فيه النظم الملكية هى السائدة وكان يستهدف تدعيم الروابط بين الدول أو الامارات أو الدوقيات .

* ويمكن أن يدخل فى عداد المصالح العاجلة أيضاً الافتتان ، وهذا يعنى أن كل ماأعجب أحد الطرفين فى الطرف الآخر هو الشكل أو الهيئة أو الجمال وقد يكون ذلك قبل الجوهر والمضمون .

وبالقطع هناك أنواع أخرى من زواج المصلحة وان لم يكن لها الذيوع والانتشار كما فى الأنواع التى ذكرناها .

إختيار الشريك فى الواقع المصرى :

كان المجتمع المصرى حتى أوائل القرن العشرين مجتمعاً مغلقاً (بالنسبة للبنت على الأقل) وكان الاختلاط بين الفتيان والفتيات معدوماً ، وإذا كانت البنت تذهب إلى المدرسة ، فعندما تبلغ الثانية عشر من عمرها وربما قبل ذلك يمنعها أبوها من الذهاب إلى المدرسة وعليها أن تبقى بالمنزل فى إنتظار من يخطبها ، وفى خلال هذا الوقت تتعلم من أمها فنون الطهى وإدارة المنزل ، وحتى أوائل القرن التاسع عشر وربما فى أوائل القرن العشرين كانت الفتاة ممنوعة حتى أن تطل من النافذة ، وحتى اسم البنت كان عورة ومن بقايا ذلك نجد فى الوقت الحاضر من يطلق على زوجته اسم « الجماعة » والبعض يمتنع عن ذكر اسم أمه فى الاستمارة التى تقدم لاستخراج البطاقة الشخصية أو العائلية ، وبعض اعلانات الوفيات حتى الآن لاتذكر فيها اسم المتوفاة أو أسماء النساء أقارب المتوفى بل يذكر حرم فلان أو كريمة فلان .

كيف كانت الزيجات تتم إذن ؟ وكيف يختار الفرد شريك حياته ؟

كانت السيدات من مختلف العائلات تتزاور (دون حضور الرجال بالطبع) وكانت الأم التى يكون لديها ابنا فى سن الزواج تبحث عن عروس له من بين الأسر التى تمت إليها بصلة القرابة أو الجوار أو الصداقة . كانت الأم هى التى تختار اذن وأحيانا كان الأب هو الذى يختار ولكن الأم هى التى كانت لديها الفرصة الأكبر لترى العروس ولم يكن للعريس فرصة كبيرة فى أن يرى العروس بل فى حالات كثيرة لم يكن للعريس أن يرى عروسه إلا بعد كتب الكتاب وفى ليلة الزفاف بالتحديد . وفى كل الأحوال كانت العروس لاتخطب لشخصها بل لانها ابنة العائلة الفلانية وكانت توصف من قبيل المدح بأنها « بنت أصول » .

وفى حالات قليلة كانت العائلات المستنيرة تسمح للعريس بعد الاتفاق المبدئى أن يزّور أسرة العروس بصحبة والديه . ومن المناظر التقليدية التى نجدها حتى اليوم منظر العروس وهى تدخل إلى الزوار لتقدم الشربات وعيناها إلى الأرض وعلى العريس أن يختلس النظر إليها بشرط الا تفضحه العيون وهو يفحص ويدقق .

وثمة صورة أخرى من صور اختيار الشريك كانت موجودة فى الماضى ، وربما لازالت موجودة فى المجتمعات المغلقة ولكن بشكل ضيق بالقياس إلى الماضى ، ونعنى بذلك اختيار الشريك عن طريق الخاطبة .

ويخطىء من يظن أن الخاطبة لم تكن موجودة إلا فى المجتمع المصرى أو المجتمعات

الشرقية بل عرف المجتمع الأوروبى بل والأمريكى الخاطبة فى الماضى والخاطبة هى المرأة التى تحترف التوفيق بين العروسين فى الحلال . وكانت تحتفظ بصور عديدة للشبان والشابات وكان عقلها أشبه بالأرشيف الذى يحوى المعلومات عن كل من ينشد الزواج . ولكن الأرشيف المذكور لم يكن يتصف بالدقة فقد كانت الخاطبة تطنب فى مدح العروس عندما تخاطب العريس وفى مدح العريس عندما تخاطب العروس ، تمام كما يزين التاجر بضاعته الجيدة أو غير الجيدة بالكلام المنمق وكانت بطبيعة الحال تتقاضى أجراً من كل من العروسين .

وإذا كانت هذه هى مهنة الخاطبة فإن المجتمع عرف ويعرف حتى الآن من يقوم بدورها من قبل الهواية وهناك دائما من يعمل بالقول الشائع « يابخت من وفق رأسين فى الحلال » وكان ولايزال هؤلاء أغلبهم من النساء والواحدة ترى أن من المناسب جدا أن يكون فلان لفلانه وتسعى للتوفيق بينهما فإذا وفقت إلى ذلك تشعر بسعادة بالغة ويعرف الكاتب شخصاً من هذا النمط من كان يعدد الأطفال الذين ولدوا نتيجة الزيجات التى كان هو السبب فى إتمامها وكان يفخر بهؤلاء الأطفال افتخاره بأولاده هو شخصياً .

على أنه مع تطور المجتمع المصرى بإنشاء الجامعة المصرية ومع توالى إنشاء الجامعات بدأ الطلاب يتكلمون عن بعض قصص الحب بين الطلاب والطالبات ، الذى يحاول أن يتوارى ، وإن لم يفلح أبطال هذه القصص في إخفائه تماما . وبدأت مع الاختلاط تتزايد فرص الاختيار المستقل لشريك الحياة وليس عن طريق الاختيار أكثر من أى وقت آخر فى الماضى أو المستقبل .

على أنه قد توالى خروج المرأة إلى العمل من الجامعيات وغيرهن ولاحت فرصة أخرى فى اختيار الشريك بين زملاء وزميلات العمل الواحد وان كان لازال (فى أغلب الأسر المصرية) للأبوين كلمة فى موضوع اختيار الشريك .

وهناك من ينادى بأن الاختلاط عيب وحرام ويترتب عليه الكثير من المخاطر ولكن الكاتب يرى أنه من المستحيل الرجوع إلى الوراء وأن الشباب ، رغم مانسمع أو نقرأ عن بعض الانحرافات ، يتمتع بوعى ونضج متزايد ، وإذا كان للاختلاط مساوئه فإن للفصل بين الجنسين (وهذا أمر مستحيل كما قلنا) مساوىء أكثر بكثير .

المعايير السليمة لاختيار الشريك :

ليس الجمال وحده هو المعيار عند اختيار شريك الحياة وعندما نقول الجمال نقصد الجمال فى الفتاة والوسامة فى الرجل . الجمال يذهب مع الزمن ، بل وقد تمله العين

والتحفة الجميلة التى تقتنيها فى بيتك قد لاتراها بعد فترة من الزمن حتى وان وقعت عليها عيناك . وقد قال أحد الأدباء « أن كل امرأة فيها لمحة من الجمال حتى لو ظنت هى أو ظن الناس أنها دميمة . ويميز هذه اللمحة الجميلة فى المرأة من يحبها » وقديما قالوا « الحب أعمى » وكذلك « مرآة الحب عمياء » وهذا القول سيظل صحيحا طالما بقى إنسان على وجه الأرض وعندما يصف أحد العريس بأنه قبيح أو دميم ، تجد من يرد عليه قائلا « الرجل عيبه جيبه » وإذا كان هذا المثل يركز على المال فذلك لأن الرجل هو المسئول عن الانفاق على الأسرة ولكن المهم أن هذا المثال يقول أن الوسامة والجمال ليست هى المقاييس التى يجب التركيز عليها .

التفاهم والارتياح الذى يجده كل من الرجل والمرأة عند الآخر والاهتمامات المشتركة يجب أن يكون لها الاعتبار الكبير عند اختيار الشريك . وهذه الأمور تساعد الأسرة على الصمود أمام الزمن والمشكلات التى تصادفها كل أسرة وهذا التفاهم له علاقة وثيقة بالتماثل فى مستوى التعليم والثقافة والتكافؤ الاجتماعى والتقارب فى السن وهذه سنتناولها فى الفقرات التالية :

التماثل فى مستوى التعليم والثقافة :

التباين فى مستوى التعليم والثقافة يخلق فجوة فى طريقة التفكير والنظرة إلى الحياة وأساليب معالجة المشكلات ... مهما كانت درجة الحب التى تربط بين الرجل والمرأة ذلك أنه بمضى الوقت تهدأ العاطفة بين الزوجين ويتبين الطرفان أو أحدهما الفارق بينهما . وقد يعزو صاحب المستوى الأعلى فى الثقافة والتعليم أية مشكلة أسرية قليلة الشأن إلى هذا الفارق . وتتراكم المشكلات وتتفاقم وتصبح الحياة ضيق ومعاناة مستمرين . ذلك إذا لم تنته بالطلاق .

التكافؤ الاجتماعى :

التباين بين المستوى الاجتماعى لكل من الرجل والمرأة لايضمن زواجا ناجحا ومعمرا . فالزواج وان كان علاقة بين رجل وامرأة فى المقام الأول ، إلا أنه أيضا علاقة بين اسرتين وشخصية كل من الزوجين هى نتاج البيئة الاجتماعية التى نشأ فيها وامتص منها العادات والتقاليد والعرف والذوق الذى يسود هذه البيئة ومن الصعوبة بمكان أن يتخلص أحد الطرفين من هذه كلها ليعايش الطرف الآخر .

القيم والاخلاقيات المشتركة :

فى حالات عديدة يكون مستوى التعليم والثقافة واحدا أو متقاربا ولكن تختلف نظرة كل من الرجل والمرأة إلى القيم والاخلاقيات والقيم هي المبادىء أو الأفكار التى يضعها الانسان معيارا لسلوكه وسلوك الآخرين وعلى الفرد أن يختار الشريك الذي يتفق معه فى القيم ولنتصور رجلا يقدر الفن ولا يبخل بالمال فى سبيل اقتناء اللوحات الفنية فى حين أن شريكة حياته ترى أن هذ تبذيرا واسرافا . ولنتصور رجلا يقتنص الفرص التى تحقق النجاح له صارفا النظر عن قيم الوفاء والامانة فى حين أن زوجته تضع هذه القيم فى المقام الأول . وهذا الاختلاف فى القيم يحقق بلاشك حياة كلها صراع وتعاسة مؤكدة .

الصحة الجسمية والنفسية :

هذا العامل له أثر بالغ فى نجاح الزواج ولذلك فإن الفحوص الطبية قبل الزواج والتعرف على التاريخ الصحي لكل من أسرتي العروسين أمر هام للغاية والمعروف أن ثمة أمراض تنتقل بالوراثة من الأبوين بل من الأجداد .. إلى الأبناء وحتى لو كان الفرد ليس مريضا بأحد الأمراض التى تنتقل بالوراثة فإنه قد يكون هذا المرض كامناً فى خلايا جسمه فى شكل صفة متنحية تنتقل إلى الأبناء . فالصفات الوراثية التى تحملها الجينات (حملة الاستعدادات الوراثية) قد تكون صفات سائدة أو متنحية .. والصفة السائدة هى التى يحملها الفرد (قد يكون مرضا وراثيا يعانى منه الفرد بالفعل) أما الصفة المتنحية فهى التى لاتظهر فى جيل من الأجيال ولكن الفرد ينقلها إلى أبنائه عن طريق الجينات وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام « تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس » كما أن المثل الشعبى يقول « العرق يمد لسابع جد » وكل من الحديث الشريف والمثل الشعبى يشير إلى الصفات الوراثية المتنحية غير المرغوب فيها .

وقد عرفت الانسانية منذ قديم الزمان مساوئ الزواج من الأقارب خاصة إذا كانت هناك أمراض وراثية فى أفراد الأسرة . وفى هذه الحالة يكون الاحتمال كبيرا فى انتقال هذه الأمراض إلى الأبناء .

وثمة أمراض تنتقل بالوراثة مثل الشيزوفرنيا . ولهذا لابد من التركيز على الصحة النفسية والعقلية عند اختيار الشريك .. عند الشريك نفسه وعند أسرته ونقول التركيز على هذه الأمراض لأن الأمراض الجسمية تكون بادية للعين فى أغلب الأحوال ولايبذل الانسان جهدا كبيرا فى اخفائها بعكس الأمراض النفسية والعقلية عند الأفراد وأسرهم .. فالناس لايدخرون جهدا فى اخفائها .

وبصرف النظر عن انتقال الأمراض النفسية والعقلية إلى الأبناء عن طريق الوراثة فإن أهم سمة نفسية يتعين التركيز عليها عند اختيار الشريك هى الاتزان النفسى . والاتزان النفسى صفة نادرة فكل منا يفقد اتزانه النفسى فى بعض الأوقات ويميل مع الهوى وتخونه الأحكام الموضوعية . ويقع فريسة لانفعالات الغضب أو الخوف . والفرق بين إنسان وآخر فى السمات السيكولوجية ومنها الاتزان النفسى هو فرق في الدرجة وليس فى النوع وهذا يعنى أنه يتعين عند اختيار شريك الحياة أن يتوفر فيه قدراً من الاتزان النفسى وهذه السمة تفضل الثروة والجمال بل والعلم أيضا فإذا تصورنا امرأة جميلة وغنية تحمل شهادة الدكتوراه وتفتقر إلى الاتزان النفسى فإن هذا يعنى أن الأحكام التى تصدر عنها أحكام طائشة وأنها تعيش لحظة بلحظة تعمل لحساب العاجل وليس من أجل الآجل ، وأن انفعالاتها حادة ومتقلبة تغار وتحسد وهذا كله يطيح باستقرار الأسرة ومستقبلها ونفس القول بالطبع يصدق على الرجل .

ونأتى إلى سؤال مهم يتعلق بالصحة هل يقبل أحد الطرفين شريكا بأحد الأمراض المزمنة وراثية كانت أو غير وراثية ؟ الإجابة عند الطبيب الأخصائى ولكن نستطيع أن نقول أن الفرد سيدهش عندما يجد الطبيب يصرح لكثير من المرضى الذين نظن أنه ليس مسموحا لهم بالزواج ... يصرح لهم بالزواج مع مراعاة شروط هينة . فكثير من المرضى بقلوبهم يصرح لهم الأطباء بالزواج والتمتع بحياة زوجية سعيدة ومعتدلة والسعادة حتى عند الأصحاء تكون فى الاعتدال . ومرضى السكر ذكورا وأناث يصرح لهم فى أغلب الأحوال بالزواج وإن كان من غير المسموح أن يتزوج مريض السكر من مريضة بنفس المرض إلا إذا اتفق الطرفان اتفاقاً لارجوع فيه على عدم الانجاب ، وذلك حفاظا على الأبناء من الاصابة بمرض السكر والمريضة بالسكر إذا لم يكن زوجها مريضا بنفس المرض تستطيع أن تحمل وتلد مع خضوعها لرعاية طبية مكثفة طوال فترة حملها وأثناء الولادة .

السـن :

منذ قديم الزمان تواضعت الانسانية على أن يكون الرجل أكبر من زوجته ببضع سنوات . وقد أشار أفلاطون فى كتاباته أن يتعين أن يكون الرجل أكبر من زوجته بحوالى سبع سنوات ولكن هذه ليست قاعدة يتعين الالتزام بها .

وهناك حالات تكون الزوجة أكبر من الزوج وقد يسعد الزوجان . ولكن بوجه عام يفضل أن يكبر الزوج زوجته ببضع سنوات لأكثر من سبب . ومن هذه الأسباب أن الرجل بطبيعته يظل يرغب فى العلاقات الجنسية حتى سن متقدمة ولابد أن يجد فى زوجته فى هذا

السن قدرا من النضارة والجمال وهذا لايتأتى إلا إذا كانت أصغر منه ببضع سنوات . ومن هذه الأسباب أيضا أنه عندما يتقدم الرجل زوجته فى العمر ببضع سنوات فإن هذا يؤكد له صفة القيادة من واقع الخبرة والحنكة وتجارب الحياة .. إلى جانب أنه المسئول اقتصاديا عن الأسرة .

الحب واختيار الشريك :

معظم شباب العالم المتحضر يفضل أن يكون الحب هو الأساس فى اختيار شريك الحياة ونحن نجد كلا من الرجل والمرأة اللذان يتأخران فى الزواج يبرر ذلك أنه لم يصادف من يحرك وجدانه . والفتاة لأنها أكثر عاطفية من الرجل تعطى هذا الأمر - الوقوع فى الحب - أهمية أكثر من الرجل الذى يكون فى الغالب أكثر واقعية .

ولكن كيف تنشأ علاقة الحب بين الرجل والمرأة ؟

الحب عاطفة ويمكن تعريف العاطفة ببساطة بأنها مجموعة من الانفعالات السارة (فى حالة عاطفة الحب) أو مجموعة من الانفعالات المؤلمة (فى حالة عاطفة الكره) .. التى تنتظم حول موضوع واحد يكون هو موضوع العاطفة (أى الشخص أو الشىء أو الفكرة التى يحبها المرء أو يكرهها) . ونفهم من هذا أن العواطف تنقسم إلى قسمين رئيسيين عواطف الحب وعواطف الكراهية . وكل من عواطف الحب والكراهية تنشأ بنفس الطريقة مع اختلاف نوع الانفعالات التى تسبب كل عاطفة . فعاطفة الحب تتكون نتيجة تكرار الانفعالات السارة التى يكون منشؤها موضوعاً واحداً . وسنضرب مثالا لذلك بأول عاطفة يعرفها الفرد فى حياته وهى عاطفة الطفل نحو أمه يولد الطفل وله حاجات متعددة الحاجة إلى الطعام والدفء والرعاية والعطف والأمن وعندما تقوم الأم باشباع هذه الحاجات تنشأ لديه احساسات ملائمة لاتلبث مع الزمن أن تتحول إلى انفعالات سارة منشؤها الشخص الذى يقوم باشباع هذه الحاجات ، ونقصد بذلك الأم وعواطف الكراهية تنشأ بنفس الطريقة إلا أن الانفعالات فى هذه الحالة تكون انفعالات مؤلمة فإذا تسبب شخص مافى الحاق الضرر المادى أو المعنوى بشخص آخر كان من الطبيعى أن يشعر الأخير بانفعالات مؤلمة مصدرها الشخص الأول المتسبب فى الضرر . فإذا تكررت الأفعال الضارة من الشخص الأول تكرر شعور الشخص الثانى بانفعالات مؤلمة إلى أن تتكون عاطفة الكراهية عند الشخص الثانى وكأنه قد اعتاد الشعور بالألم أو الانفعالات المؤلمة الصادرة من الشخص الأول ولذلك نقول أن انفعالاته قد انتظمت حول هذا الشخص موضوع العاطفة . ولذلك

أيضا نقول أن العاطفة عادة وجدانية أى عادة انفعالية .. فقد اعتاد المرء أن يفرح عندما يرى الشخص الذى يحبه وأن يتألم عندما يرى الشخص الذى يكرهه . ولكن السؤال المهم فى موضوعنا كيف يحب الرجل المرأة والعكس ؟ أو كيف يقع الإنسان فى الحب ؟

الصورة النموذجية لعلاقة الحب الحقيقى :

تتكون العاطفة عند قيام تعامل أيا كان نوعه بين الرجل والمرأة . ونتيجة للتعاون والأخذ والعطاء وشعور كل منهما بالارتياح للآخر وتكرار الانفعالات السارة التى يحسها كل منهما نتيجة كلمات الآخر وأفعاله ... يبدأ الاحساس بالحب ويأخذ فى النمو البطىء إلى أن يصبح عاطفة قوية يحسها كل منهما نحو الآخر .

ولكن قد تنشأ عاطفة الحب بشكل مغاير لهذه الصورة النموذجية فقد يجد أحد الطرفين فى الآخر الصورة التى تكونت فى ذهنه للحبيب أو الحبيبة نتيجة لعوامل عدة ... منها الطابع العام لشخصيته (هل هو خيالى أو واقعى . نشيط وحيوى أم هادىء ومتزن .. إلخ) ومنها ثقافته العامة وخبراته .. إلخ فإذا وجد الفتى الفتاه التى لها ملامح الصورة الذهنية للحبيبة التى يحلم بها كلها أو بعضها .. يتعلق بها .

ويفسر فرويد كثيرا من حالات الحب بالتشابه بين الحبيبة والمرأة الأولى فى حياة الانسان وهى أمه . وإذا تشبث الانسان بفكرة الزواج من فتاة تشبة أمه فإن فى هذا نوع من النكوص إلى المرحلة الأوديبية التى يرى فرويد أن كل طفل يمر بها وذلك عندما يتعلق بأمه ويكره أباه الذى يحظى بأمه وحده .

وهناك من علماء النفس من يفسر اختيار الحبيبة من بين الكثيرات بظاهرة الفتشية وعلماء النفس فى الدول العربية يستخدمون المصطلح كما هو دون ترجمة فيقولون الفتشية والفتش . والفتش هو جزء من جسم المرأة أو من ملابسها أو أدواتها يجعل الشخص يركز انتباهه عليه بشكل قهرى ويجد الاستثارة الجنسية طاغية فى هذا الجزء والبعض لايحصل على الاشباع الجنسى إلا من خلال الفتش . والفتشية ظاهرة مرضية وهى نوع من أنواع الانحراف الجنسى وبعض المصابين بهذا الانحراف يجد لذة كبيرة فى الحصول على منديل الحبيبة أو حذائها أو جزء من ملابسها بما فى ذلك الملابس الداخلية وبعض أغانينا تعبر عن الفتشية بشكل أو بآخر منها الأغنية التى اشتهرت فى وقت من الأوقات « منديل الحلو » وكذلك هناك أكثر من أغنية تتغنى بالخلخال .

ومن علماء النفس من يقول أن هناك نوع من الفتشية العادية غير المرضية ويحرص

على التفرقة بين الفتشية الطبيعية الشائعة عند كل الرجال والفتشية المرضية التى أشرنا إليها أعلاه . ويرى بينيه أن كل إنسان فتشى بشكل ما لأنه يركز على شيء بعينه فى المرأة . هناك من يركز على مشية الفتاة واخر على حذائها أو شفتيها أو عينيها .. إلخ وهذا التفتش هو الذى يجذب النظر إلى الفتاة .

والقول بأن كل إنسان فتشى بدرجة ماقول علمى تماما ذلك أن الفرق بين الانسان السوى والانسان المنحرف أو العصابى أو المريض العقلى هو فرق فى الدرجة وليس فى النوع . وإن كل إنسان عنده قدر من كل السمات السوية والمرضية . والمريض النفسى والعقلى والمنحرف هو الذى تتضخم عنده هذه السمات .

وبالتالى فإن بينيه يفسر الوقوع فى الحب بالفتش . ولكن يبقى السؤال لماذا وكيف يكون هذا الفتش أو ذاك عند هذا الشخص أو ذاك ؟

والإجابة عن هذا السؤال ليست بالأمر اليسير . ولكن يمكن القول بوجه عام أن الفروق بين الأفراد تلعب دورا هاما . وهذه الفروق تفسر اختلاف الاستجابات من شخص إلى آخر . وكافة العوامل الوراثية والبيئية تؤثر في شخصية وسلوك الفرد ومزاجه وعواطفه وانفعالاته ... وبالتالى فأن محصلة هذه العوامل تؤثر فى الفتش الذى يتكون لدى الشخص . الشخص الرومانسى مثل الشاعر والأديب قد يركز على عينى المرأة أو حركاتها والتفاتاتها وإيماءاتها . والشخص الذى يغلب عليه الطابع الحسى قد يركز على الأجزاء البارزة فى جسم المرأة . وهكذا ..

والانجذاب إلى الفتش يكون الخطوة الأولى للوقوع فى الحب .. ويعزز هذه الخطوة العلاقات التى تقوم بينهما والصفات الأخرى التى ينشدها الرجل فى المرأة . فإذا كان الانجذاب إلى الفتش قويا ولم يتوفر للمرأة الصفات التى ينشدها الرجل قام الصراع النفسى داخل الرجل .

هذه محاولات علمية لتفسير ظاهرة الحب واختيار فتاة من بين مئات الفتيات اللاتى يعرفهن الرجل لتكون حبيبته . وهذا يصدق أيضا على الفتاة التى تقع فى حب رجل من بين مئات الرجال الذين تعرفهم وان كانت ظاهرة الفتشية لاتصدق على المرأة لأنها ظاهرة يختص بها الرجال وحدهم .

ولكن الحب يقع فيه عادة الرومانسيون . وهؤلاء يميلون إلى التفسير الرومانسي للحب . ويرددون الأسطورة اليونانية القديمة التى تقول أن الانسان عندما وجد على ظهر الأرض لم يكن ينقسم إلى ذكر وأنثى : ثم شاءت إرادة الاله أن تجعل من الانسان الواحد نصفين

أحدهما ذكر والآخر أنثى . وقد كُتب على الانسان أن يبحث عن نصفه الآخر ويظل يبحث إلى أن يجده وهنا يقع فى الحب مع نصفه الاخر .

الأســـرة

أهمية الأسـرة فى النسيج الاجتماعى :

الأسرة هى الخلية الأولى التى يتكون منها المجتمع والوحدة الأساسية له وتقوم الأسرة على الزواج ، وهو نظام اجتماعى قديم قدم الانسان ذاته ، وفى نطاق الأسرة يحقق الزوجان اشباع احتياجاتهم الاجتماعية والبيولوجية وفقاً لأسلوب اجتماعى يعترف به الدين والقانون والمجتمع ، والقاعدة أنه ينشأ عن الزواج انجاب الأطفال أى تزويد المجتمع بأجيال جديدة تحفظ الجنس البشرى ، وتنقل التراث الحضارى والقيم الروحية من جيل إلى جيل .

والأسرة غالبا ماتكون هى الخلية الاجتماعية الأساس التى يواجهها الفرد منذ ولادته ومن ثم يظل مرتبطاً بها معظم حياته ، وهكذا تنشأ بين أفرادها روابط أسرية ومشاعر قوية نتيجة تضافر عدد من العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية ، ولذلك تصبح هذه العلاقات والمشاعر كلها أبقى أثرا وأعمق مدى وأشمل فاعلية من سائر العلاقات الأخرى .

وتقوم الأسرة بدور حيوى فى تحديد نمط سلوك الأجيال المتعاقبة عن طريق عملية التنشئة الاجتماعية لافرادها إذ أنها ومن خلالها تنقل لهم ماتتمسك به من تقاليد وعادات ومعتقدات ، كما تغرس فيهم قيمها وصفاتها وأنماطها السلوكية والاجتماعية التى تتميز بها ، ولأن الأسرة فى واقع الأمر أصغر بيئة تربوية فهى توفر المناخ الذى يؤدى إلى تطور شخصية الفرد ونموها ، كما أنها تمد افرادها بامكانية التفاعل الاجتماعى وبالنهوض بالأدوار الرئيسية التى يقومون بها فى مختلف مراحل الحياة .

ولاتقتصر تأثيرات الأسرة على نطاقها الضيق فحسب بل أنها تتعداه إلى أن يصل تأثيرها على المجتمع بل والى المجتمع الدولى أيضاً ، وكما تؤثر الأسرة على المجتمع فإنها تتأثر به ولاسيما بمؤسساته وهيئاته وماتقدمه للأسرة من خدمات وتسهيلات وبما تضعه لها من قوانين وتشريعات .

تطـور الأسـرة الانسـانية :

يتضح من الدراسات الاجتماعية والأنثروبولوجية أن الأسرة الانسانية قد قطعت منذ

فجر نشأتها مراحل شاقة من التطور وعاصرت أحداثاً كثيرة وتغيرات جذرية شاملة تختلف باختلاف الأزمنة وباختلاف الشعوب ، وشمل تطور الأسرة عدة نواحى أهمها :

١ ـ نطاق الأسرة : أى مدى سعتها أو ضيقها بالنسبة للأقرباء ومبلغ ماتشتمل عليه من طبقات فقد تغيرت من أسرة ممتدة إلى مركبة ثم إلى أسرة زوجية .

٢ ـ محور القرابة فى الأسرة : والقصد منه الأساس الذى تعتمد عليه قرابة أعضائها بعضهم ببعض ، ففى بعض العصور كان الأبناء ينسبون إلى أمهاتهم وفى أخرى إلى آبائهم .

٣ ـ وظائف الأسرة : أى الأعمال والوظائف التى تؤديها الأسرة لمصلحة أفرادها والمجتمع العام ، فوظائف الأسرة فى أقدم عصورها كانت شاملة لمعظم شئون الحياة الاقتصادية والاجتماعية ، وبمرور الزمن تقلصت هذه الوظائف من الأوسع إلى الضيق فالأضيق .

الوظائف التى احتفظت بها الأسرة وأهميتها :

يمكن إجمال الوظائف الحيوية التى احتفظت بها الأسرة على النحو التالى :

أولا : تحقيق أهداف المجتمع .
ثانيا : اشباع الحاجات الأساسية « المادية والمعنوية »
ثالثا : توفير الأمن الاقتصادى والمالى للأسرة .
رابعا : تنشئة الأبناء وتربيتهم .

أولا : تحقيق أهداف المجتمع :

تقوم الأسرة بدور حيوى وفعال فى قيام المجتمعات وبقائها ، كما أنه لايمكن أن تنفصل الأسرة عن أى جانب من جوانب المجتمع ، وتتضح الأبعاد والجوانب الهامة التى تساعد الأسرة من خلالها المجتمع لكى يؤدى وظائفه على الوجه الأكمل فيما يلي :

١ ـ بأن تقوم الأسرة بالمحافظة على أعضاء المجتمع إذ أنه عن طريق الأسرة يتم إنجاب الأطفال وهؤلاء هم نواة المجتمعات ، كما يفوض المجتمع الأسرة فى تحمل مسئولية حماية المواليد والأطفال ورعاية حاجتهم الجسمية وتكامل شخصيتهم .

٢ - تقوم الأسرة بتربية النشء ، وبعملية التطبيع الاجتماعى ، مما يساعد على بث الروح الاجتماعية فى الصغار والمحافظة عليها فى الراشدين .

٣ - تقوم الأسرة بالمحافظة على أعضاء المجتمع عن طريق اشباع الحاجات الأساسية لافرادها من مأكل وملبس ومأوى كما أن الأسرة تعدهم للعمل والتفاعل الاجتماعى والقيام بأدوارهم الوظيفية فى المجتمع .

٤ - تعتبر الأسرة من أدوات الضبط الاجتماعى الهامة فى تحقيق التجانس ، فمواقف الأسرة المباشرة تساعد على أن ينمى الفرد ادراكه الذاتى ، فضلا عن أن الأسرة تمنع أفرادها من اقتراف التصرفات غير السوية ذات التأثيرات الضارة بالمجتمع ، وعادة يتجنب الشخص أى انحراف سلوكى مخافة أن يجلب العار على أسرته أو يهدد رفاهيتها الاقتصادية والاجتماعية .

ثانيا : أشباع الحاجات الأساسية

ان الأسرة هى البيئة الطبيعية الأولى التى تقوم باشباع الاحتياجات الاساسية المختلفة لافرادها وتنقسم هذه الاحتياجات الى الحاجات المادية الفسيولوجية والحاجات النفسية المعنوية والحاجة شىء ضرورى وهام لاستقرار واستمرار الحياة ويتوقف الكثير من خصائص شخصية الفرد على الحاجات المختلفة ومدى اشباعها فى الفرد ولاشك أن فهم الحاجات وطرق اشباعها يضيف إلى القدرة على مساعدة الفرد للوصول إلى مستوى أفضل للنمو الجسمانى والعقلى .

(أ) الحاجات المادية الفسيولوجية : وتشمل الحاجة إلى الطعام والملبس والمسكن والرعاية الصحية وهذا يتحقق بتوفير التغذية السليمة التى تضمن عدم التعرض للأمراض ، فنوعية الغذاء أمر هام وسلامة الجسم والعقل تتم بتناول الغذاء الصحى السليم ، وتوفير المسكن الصحى الملائم لأفراد الأسرة ، والملبس الذى يتناسب مع الجو والجسم والمظهر ، والرعاية الطبية بالعلاج اللازم والتحصين ضد الأمراض المختلفة .

كما أنه من أهم وظائف الأسرة المتعلقة باشباع الحاجات المادية الوظائف البيولوجية وارضاء النزعات الجنسية للأزواج والزوجات وثمرة ذلك تكون فى إنجاب الأطفال واستمرار حياة المجتمع وامداده بالأعضاء الجدد وهذه هى الوسيلة التى تنتقل من خلالها الخصائص الوراثية من جيل لآخر فالأسرة هى الوسط المشروع لانجاب الأطفال وهذه وظيفة حيوية تنفرد بها الأسرة .

(ب) الحاجات النفسية والمعنوية : وهى الحاجة إلى الحب والرعاية والوالدية والتوجية فالحب المعتدل بين الطفل وبين والديه وأخوته وأقرانه حاجة لازمة لصحتة النفسية ، فهو يحتاج أن يشعر بأنه محبوب مرغوب فيه لأن عدم اشباع حاجة الحب تسبب للطفل الاضطراب النفسى كما أن احاطته برعاية الوالدين والتوجيه وخاصة من جانب الأم أمر هام لتحقيق مطالب النمو السليم الجسمى والنفسى .

ثالثاً : توفير الأمن الاقتصادى والمالى للأسرة :

أن أشباع الأسرة للحاجات المادية لأفرادها أمر هام ويتحقق ذلك عن طريق كفاية الناحية الاقتصادية والمالية التى تسمح بتوفير هذه الاحتياجات .

رابعاً : تنشئة الأبناء وتربيتهم :

تعتبر الأسرة أقدر الهيئات فى المجتمع على القيام بالتربية والتنشئة الاجتماعية وفيها يتم تحويل الطفل إلى كائن اجتماعى فهى بمثابة عملية تهذيب أو تقويم يكتسب بها الطفل القدرة على الاستجابة لمطالب المجتمع بهدف اكتساب سلوك ومعايير واتجاهات مناسبة تسهل له الاندماج فى المجتمع والحياة الاجتماعية .

تأثير الأسرة على الطفل قبل الولادة :

للأسرة تأثير كبير وأساسى فى حياة الطفل وهو مازال جنيناً فى رحم الأم ويمكن إجمال ذلك فيما يلي :

الوراثة : ان الوراثة حقيقة مقررة تخضع لنواميس معينة ثابتة فهناك صفات لاتحصى مثل الصفات الجسمية والعقلية التى تكون الفرد البشرى جسديا وتكون شخصيته وطباعة وتشمل :

(١) الصفات الجسمية كطول الأنف وشكل الأسنان ولون العيون والشعر وتركيب العظام ولون البشرة وما إلى ذلك من صفات جسمية يتكون منها الكيان الجسدى .

(٢) وظائف الأعضاء الجسدية ونوعها كعملية الهضم وسرعة النمو ... إلخ .

(٣) الصفات العقلية كحدة الذكاء والبلادة والمقدرة .

(٤) المزاج وتشمل الأهتمام وعدم المبالاة والفرح والاكتئاب .

(٥) غرابة الطبع والحالات العصبية كما يظهر ذلك فى عقلية الفرد وإستجاباته لمواقف معينة ومؤثرات معينة .

(٦) الأمراض التى تنتقل عن طريق الوراثة مثل :

- الزهرى ـ السيلان
- الكلى
- السل
- الصرع وصداع الرأس وسوء الهضم
- السكر
- ضغط الدم
- القلب .
- ادمان المشروبات الكحولية ليس وراثيا ولكن مايصحبه من ضعف الارادة وعدم ضبط النفس وتأثر الخلايا والدم بسموم الكحول غالبا ماينتقل إلى الطفل .

الرعاية للمرأة قبل الزواج :

إن الرعاية الكاملة للأم تبدأ قبل الحمل بل وفى طفولة الأم ويطلق على ذلك رعاية ماقبل الزواج وتتضمن :

(١) التربية الصحية : يجرى تثقيف الفتيات صحياً أثناء تعليمهم فى المدارس أو بواسطة المختصين فى هذا المجال فيتعلمن أصول الرعاية الصحية الشخصية وتكوين الجهاز التناسلى فى الأنثى ووظائف الأعضاء وأخطار الأمراض السرية وأهمية رعاية الحامل وأسس رعاية الطفل .... إلخ .

(٢) الفحص الطبى قبل الزواج : على المرأة والرجل المقبلين على الزواج أن يطمئنوا على أنفسهم وصحتهم وصلاحيتهم لتكوين أسرة سوية خالية من المشكلات التى تؤثر على نسلهم فى المستقبل وخلوهم من الأمراض وخاصة الوراثية منها .

مكاتب فحص الراغبين فى الزواج :

توجد هذه المكاتب فى جميع أنحاء الجمهورية (كما يمكن اتمام هذا الفحص بأى صورة من الصور بواسطة الاخصائيين) .

* يتقدم إلى هذه المكاتب الراغبين فى الزواج من الجنسين بمحض ارادتهم حيث يتم الفحص بأسلوب يتمشى مع عاداتنا وتقاليدنا ـ كما يكون سريا لايعرفه إلا الطبيب المختص فقط وبذا يطمئنوا إلى أن أسرارهم الخاصة فى امان وسرية تامة .

* يتم الفحص الشامل للتأكد من خلو الراغبين فى الزواج من :

أ ـ الأمراض التناسلية وذلك بأخذ عينة من الدم وفحصها .

ب ـ الأمراض الصدرية بالكشف بواسطة الأشعة .

جـ ـ الأمراض العصبية والعقلية .

هـ ـ العاهات البدنية والوراثية .

و ـ ماقد يشير إليه الفحص الاكلينيكى من أمراض .

النمـو النفسـى الجنسـى للفـرد

علاقة النمو النفسى الجنسى والمفاهيم الجنسية بالثقافة السائدة فى المجتمع :

تؤثر الثقافة السائدة فى المجتمع فى كافة مظاهر النمو لدى الفرد ، الجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية . ولذلك فانه من الطبيعى أن يتأثر النمو النفسى الجنسى وكذلك المفاهيم الجنسية بالمجتمع والثقافة السائدة . وبعبارة أخرى فان هذا النمو يتم فى اطار ثقافة معينة . والثقافة هنا تعنى مجموعة الأفكار والأعراف الاجتماعية والنظم الاجتماعية والعادات والتقاليد والآداب والفنون . والأمثلة على ذلك كثيرة نختار منها مايلي :

١ ـ فى العصور السحيقة عندما كان يعيش الانسان على القنص ولم يعرف الا القليل من الزراعة البدائية (ويعرف هذا بعصر الصيد) كانت الأم هى رأس الأسرة وكان الأبناء ينسبون إليها . ذلك أن الأب كان يتغيب لفترات طويلة من أجل الصيد . وكان في بعض الأحيان يعود بصيده وأحيانا لايعود . وأما الأم فكانت هى التى تتولى كافة شئون الأبناء . ولذلك كان من الطبيعى أن تكون هى الشخص الأول فى الأسرة . وهذا الوضع كان يجعل السلوك الجنسى للأفراد والمفاهيم الجنسية وكل ما يتعلق بالعلاقة بين الرجل والمرأة .. أمرا يختلف تماما عن الأعراف الاجتماعية فى العصور اللاحقة .

٢ ـ تغير الحال تماما بعد أن عرف الانسان الزراعة والاستقرار . فقد أصبحت المرأة تابعة تماما للرجل . ويتعين أن نشير إلى أن هناك مرحلة تتوسط بين عصر الصيد والزراعة .. تلك هى مرحلة الرعى كما تتمثل فى حياة القبائل . لكننا آثرنا أن ندمج الكلام عن الرعى ومرحلة الزراعة بوصفهما مرحلة تتشابه فيهما الصلة بين الرجل والمرأة . ذلك أنه حتى فى مرحلة الرعى كان البدو الرحل ـ ولايزالون يمارسون أنواع من الزراعة ـ أكثر تقدما بكثير من مرحلة الصيد فى تلك المرحلة أصبح الرجل هو السيد وأصبحت الكلمة كلمته وان كانت المرأة تساعده فى كثير من الأعمال منها الرعى وبعض أعمال الزراعة والغزل والنسيج اليدوى .

٣ ـ فى العصور الوسطى وكانت أوربا متخلفة فى تلك العصور كانت المرأة مجرد قاروره للتفريخ بالاضافة إلى أنها كانت وسيلة لامتاع الرجل . وكانت خطيئة كبرى أن تفصح

المرأة عن أية مشاعر أو عواطف نحو الرجال ومن الحكايات الطريفة التى تروى عن العلاقة بين الرجل وزوجته فى العصر الفيكتورى (وهو العصر الذى يقف على نهاية العصور الوسطى ومشارف عصر النهضة) أن أما أوصت ابنتها لكى لا تتألم كثيرا خلال العلاقة الجنسية بينها وبين زوجها أن تفكر فى أمجاد الامبراطورية البريطانية . وذلك يعنى أن تفكر فى أن الابن الذى قد يأتى ثمرة لهذه العلاقة سيخدم الامبراطورية البريطانية التى كانت توصف بأنها لاتغيب عنها الشمس .

٤ ـ بدأت المرأة تتحرر تدريجيا فى عصر النهضة ومع انتشار الديمقراطية أخذت المرأة تحصل على حقوقها وكان ذلك يتم ببطء وبدأ الاعتراف بحق الفتاه فى قبول أو رفض من يطلب يدها .

٥ ـ فى العصر الرومانى ، فى القرن الثامن عشر رفع الأدباء والشعراء المرأة إلى مكانة عالية وأصبح الحب الرومانسى مطلبا وغاية للشباب الذى حظى بقدر من التعليم .

٦ ـ كانت المجتمعات ولاتزال تعمق الفروق بين الرجل والمرأة ومن أمثلة ذلك :

أ بعض القبائل فى أثيوبيا كانت تبتر حلمة الرجل حتى لايشبه المرأة فى شىء .

ب.اعتاد الصينيون وضع قدم البنت فى حذاء من حديد لكى لاتنمو وتبقى صغيرة وكان من علامات الجمال عندهم ولكى يكون هناك فرق بين قدم المرأة وقدم الرجل .

ج.يقول فرويد أن ختان البنت بقطع البظر يستهدف الا تشبه المرأة الرجل فى شىء . والبظر هو الجزء الذى يشبه قضيب الرجل فى العضو التناسلى الخارجى للمرأة .

د .فى العصور الحديثة تتفنن المرأة فى إبراز أنوثتها . وتساعدها على ذلك المنتجات التى لاتعد التى تنتجها الشركات المتخصصة فى مستحضرات التجميل وكذلك بيوت الأزياء فى كافة بلاد العالم . وذلك بهدف التركيز على أن المرأة امرأة وتختلف عن الرجل تماما . وفى ذلك أشارت سيمون دى بوفورا أن المرأة تركز على أنها امرأة قبل أن تكون انسانا وأنها تعطى اهتماما لجسمها وأنوثتها أكثر بكثير من اهتمامها بعقلها وأمور الثقافة . وفى قصة أمريكية شهيرة تحمل اسم بيتون بليس تقول احدى الفتيات لزميلة لها أن كشف صدر المرأة يضمن لها مستقبلا أفضل بكثير مما لو استوعبت كل كلمة فى دائرة المعارف البريطانية .

وعلى أية حال فإن فى الاختلاف والتضاد ما يدعم التجاذب ولذلك يركز كل جنس على وجه الاختلاف تدعيما للجذب والتكامل وتختلف المجتمعات فى ابراز هذا الاختلاف وفى الاعتراف بحقوق المرأة ومكانتها . وهذا يؤثر بالطبع فى مظاهر النمو الجنسى لكل من

الذكر والأنثى .

٧ - اختلاف مقاييس الجمال من مجتمع إلى آخر ومن عصر إلى آخر . فى بعض العهود كانت المرأة الجميلة هى المرأة البدينة وكانت توصف بأنها ولودة . والآن تلهث النساء وراء القوام الممشوق .

٨ - تقدم علوم التشريح والفسيولوجيا وعلم النفس وعلم الاجتماع خلق جوا نغيرت فيه كثير من المفاهيم الجنسية وبالتالى تغيرت معالم النمو النفسى الجنسى للفرد . وتبين للانسان أنه يجهل كثيرا من حقائق الجنس خاصة منها مايتعلق باللاشعور والرغبات التى يكبتها الفرد واذا كان فرويد يقول أن التحليل النفسى قادر على أن يساعد الفرد على فهم نفسه من خلال الاحلام وفلتات اللسان وزلات القلم وعملية التحليل النفسى ذاتها، فإن البعض لايزال يؤمن بقول الفيلسوف الالمانى نيتشه « أن كلا منا بالنسبة لنفسه أبعد مايكون عن نفسه . لانه لايفهم نفسه » .

٩ - لاتزال الدول النامية على وجه الخصوص تعد البنت فى سن مبكرة لوظيفتها التناسلية على حساب الوظائف الأخرى التى خلق الانسان لها ومنها التفكير والعمل .

١٠ - لايزال هناك تخوف شديد من المرأة (خاصة فى الدول النامية) ولايزال هناك من يصف المرأة بأنها شيطان أو لغز . ولايزال هناك من يردد عبارة « فتش عن المرأة » بوصفها الباعث الأول على ارتكاب الجريمة .

النمو النفسى الجنسى للفرد ليس منفصلا عن نموه الجسمى والفسيولوجى :

الشخصية الانسانية وحدة واحدة . ولذلك فان من الطبيعى أن يكون النمو الجسمى والنفسى متلازمان . واذا اردنا الاقتصار على مظاهر النمو النفسى الجنسى فإن ذلك يكون من باب التبسيط والتركيز . واذا اردنا ضرب بعض الأمثلة لتأثير العوامل الجسمية على النواحى النفسية من شخصية الفرد فانه يحسن بنا أن نتناول أثر الغدد الصماء وافرازاتها على سلوك الفرد وشخصيته . زيادة افرازات الغدة الدرقية مثلا تجعل الفرد يشعر بالاضطراب والقلق والتوتر كما أن قلة افرازاتها عن المعدل الطبيعى تجعله يشعر بالخمول والكسل الذى قد يصل إلى حد البلادة . فإذا أتينا إلى مظاهر النمو الجنسى للفرد وسلوكه الجنسى نجد أن زيادة أو قلة افرازات الغدد الجنسية لها أثرها على هذا النمو وهذا السلوك .

نعود فنقول أن النمو الجنسى والسلوك الجنسى جزء من شخصية الفرد . وشخصية أى

فرد تتحدد بعاملين أساسيين . أ - الوراثة . ب - البيئة .

ونريد أن نخلص من ذلك أنه لايكتفى أن يقول الأب مثلا « لقد وفرت أحسن تربية أو أفضل ظروف لـ... ى » فإن تهيئة هذه الظروف هى خطوة متأخرة ذلك أنه عندما يتكلم عن تربي... ...ذا المعنى انما يتكلم عن بعض عناصر البيئة التى يكون فى أمكانه التحكم فيها . والاجدر أن يبدأ بالوراثة ودور الفرد فى هذا المجال يقتصر على أختيار الشريك وهذا ماخصصنا له فصلا مستقلا من هذا الكتاب .

مراحل النمو النفسى الجنسى للفرد :

تبدأ حياة الفرد الجنسية منذ مولده ، وقد أشار إلى ذلك بعض علماء النفس قبل فرويد ، ولكن فرويد أكد هذا الرأى بطريقة جعلت الكثيرين ينسبون إليه هذا الرأى المذكور ، وطبقا لهذا الرأى فإن مراحل النمو الجنسى للفرد تتطور كما يلى :

١ - **المرحلة الفمية** : فى المرحلة الأولى من حياة الطفل يشعر الطفل باللذة عند امتصاصه اللبن من ثدى الأم . ونظرا لأنه ليس للطفل فى هذه المرحلة نشاط آخر ، خلاف التغذية والاخراج ، تتركز كل احساسات اللذة في الفم . فالتغذية أهم عند الطفل من الاخراج وهى التى تحقق له الشبع والراحة . وفى مرحلة لاحقة يصحب لذة الامتصاص لذة أخرى هى لذة العدوان على ثدى الأم . ويتمثل العدوان فى عض الثدى ويرى فرويد أن من الآثار المتبقية من هذه المرحلة عند الانسان البالغ .. كل مايمكن أن يحققه من لذة عن طريق الفم - منها النهم فى الطعام والتدخين بل والثرثرة (ومن المؤكد أن من الناس من يجد لذة كبيرة فى الثرثرة) . ومن تثبت عنده بشكل أو بآخر هذه المرحلة يكون للفم عنده دورا فى العلاقات الجنسية .

٢ - **المرحلة الشرجية** : ينتقل مركز اللذة عند الطفل بعد المرحلة الفمية إلى الشرج حيث يشعر بالراحة عند الاخراج . وفى مرحلة لاحقة يشعر باللذة عندما يتحكم فى الاخراج . ويقول البعض تعليقا على ماذهب اليه فرويد فى شأن المرحلة الشرجية أن مايشعر به الطفل فى هذا المجال هو لذات حسية سواء اعترفنا بها بأنها لذات جنسية أو لم نعترف .

المرحلة القضيبية : حيث ينتقل مركز اللذة الجنسية إلى القضيب عند الولد وإلى المهبل عند البنت . ويبدأ الطفل فى العبث بأعضائه التناسلية عن حب استطلاع . فالطفل يحب أن يكتشف أعضاء جسمه ، وفى وقت مبكر جدا يبدأ الكثير من الأطفال

فى ممارسة العادة السرية ولكنها تختلف عن العادة السرية عند البالغ ذلك أنها لذة مبهمة وبلا خاتمة أى بلا ذروة والعادة السرية عند الطفل الذكر فى هذه المرحلة لاتنتهى بالقذف ، ولكن الطفل يشعر على أية حال وبشكل ما بالرضا ، ولكننايجب أن نؤكد هنا أن الأم كثيرا ماتكون مسئولة عن اثارة انتباه الطفل إلى المنطقة التناسلية والشرجية ، والأم الواعية تراعى عدم اثارة انتباه الطفل فى كافة معاملاتها معه .

هذه هى مراحل الحياة الجنسية الأولى التى تتصل باللذات الجنسية كما قال بها فرويد .

وقد قال فرويد فى كتاب له « لو أحسن الآباء ملاحظة أطفالهم لما كان فى حاجة (فرويد نفسه) إلى كتابة كثير من مقالاته فى هذا الموضوع » .

٤ - فى سن السادسة تقريبا تبدأ مرحلة حب الذات « النرسيسية » حيث يعجب الطفل بذاته ويعشق جسمه ، وقد جاء فرويد بهذه التسمية من أسطورة تقول أن الأمير نرسيس قد رأى صورته مرة فى جدول مياه فأعجب بجسمه وعشق نفسه . ويتعين أن تشير إلى أننا نصادف فى حياتنا أفراداً كثيرين لديهم آثارا متبقية من هذه المرحلة .

٥ - فى سنوات الطفولة أيضا يمر الطفل بالمرحلة الأوديبية حيث يعشق الولد أمه وتعشق البنت أباها ، ومن الصعب تحديد السن التى يمر فيها الطفل بهذه المرحلة ، وبوجه عام فإن المراحل التى أشرنا إليها متداخلة والأعمار التى حددناها أو حددها فرويد تقريبية ، وقد أطلق فرويد على هذه المرحلة هذا الاسم نسبة إلى أسطورة أوديب وهى أسطورة يونانية قديمة يعشق فيها أوديب أمه ويتزوجها دون أن يعلم أنها أمه وعندما يتبين له الاثم الكبير الذى ارتكبه يفقأ عينيه بنفسه .

٦ - بعد سن السادسة تدخل الغريزة الجنسية فى مرحلة الكمون حتى تستيقظ عند البلوغ الجنسى الذى يبدأ عند البنت قبل الولد .

مرحلة الطفولة المتأخرة من ٦ - ١٢ سنة (مرحلة المدرسة الابتدائية) :

هذه المرحلة مرحلة الكمون الجنسى ، فى هذه السن يميل كل من الأولاد والبنات إلى الانعزال عن الجنس الآخر . وينظر كل منهم إلى الآخر بوصفه كائنا عجيبا . فالأولاد يعيبون على البنات رقتهن ، والبنات يأخذن على الأولاد خشونتهم وألعابهم العنيفة . فالأولاد يميلون إلى اللعب الخشن فى هذه السن مثل كرة القدم والكاراتيه بينما تميل البنات

إلى اللعب الرقيق والرشيق وأشهر لعبة عند البنات فى هذا السن نط الحبل .

مرحلـة المراهقـة :

فى بداية مرحلة المراهقة تضمر الغدتان التيموسية والصنوبرية وتسمى هاتان الغدتان غدتا الطفولة ، تضمران لتتيحا الفرصة أمام الغدد الجنسية لتعمل ، واذا لم تضمر هاتان الغدتان يتأخر نضج الغدد التناسلية ولا ينمو الشارب والذقن عند الولد ولايغلظ صوته بل يظل كصوت الأطفال وعند البنت لاينمو الثديين ويتأخر الطمث .

النضج الجنسى إذن مرهون بعمل الغدد الجنسية التى تبدأ فى العمل عندما يكف عمل الغدتان التيموسية والصنوبرية . وثمة غدة يتعين أن نشير إليها هى التى تنسق العمل بين كافة الغدد الصماء وهى الغدة النخامية وتقع أسفل المخ وتسمى سيدة الغدد أو الغدة المايسترو .

وثمة عوامل بيئية خارجية تساعد على سرعة النضج الجنسى :

١ ـ الحياة فى الريف والغابات والأجواء الطبيعية حيث يتوفر الهواء النقى .
٢ ـ التغذية : ونقصد بذلك كم وكيف التغذية .
٣ ـ عوامل نفسية : مثل تهيئة الفتاة لدورها كأنثى فى المجتمعات النامية حيث يتم تهيئتها لوظيفتها كزوجة وأم فى سن مبكرة ، ويرى البعض أن هذه الأمور تساعد على النضج الجنسى المبكر للبنت ومن المعترف به أن العوامل النفسية لها آثارها على الجسم والعكس صحيح .

الخصائـص الجنسـية الأولية والثانويـة :

عندما يبدأ عمل الغدد الجنسية يبدأ ظهور الخصائص الجنسية للفرد فى الظهور وهذه الخصائص من نوعين :

١ ـ الخصائص الجنسية الأولية : ونعنى بها نمو ونضج الأعضاء التناسلية وأول علامات النضج هى دم الحيض عند البنت والاحتلام عند الولد .

٢ ـ الخصائص الجنسية الثانوية : ونعنى بها مظاهر الأنوثة الظاهرة عند البنت مثل القوام الأنثوى ونعومة الصوت ، ومظاهر الرجولة الخارجية عند الولد منها ظهور الشارب ونمو شعر الذقن .

مرحلة المراهقة مرحلة عاصفة :

مرحلة المراهقة من أصعب مراحل التكيف فى حياة الفرد لأسباب عديدة من أهمها : التوتر الجنسى ، شعور الولد بالرجولة والبنت بأنها فتاة ناضجة ، مع عدم اعتراف الأسرة بأى منهما بوصفه شخصا ناضجا ومرحلة المراهقة بوصفها مرحلة عاصفة لاوجود لها فى بعض القبائل البدائية لأن الزواج يتم عند البلوغ . ولكن الزواج بمجرد البلوغ فى الدول المتحضرة أمر يكاد يكون مستحيلا لأن من الضرورى تحقيق الاستقلال الاقتصادى لمن يريد أن يتزوج حيث أن العلاقة الجنسية تثمر أولادا لابد من النضج العاطفى والعقلى وهذا يتأخر عن النضج الجنسى . وهكذا يشعر المراهقون بوطأة الدافع الجنسى دون وسيلة شرعية لاشباعه ... وهذا ما يجعل مرحلة المراهقة مرحلة عاصفة . ولكى يتم التكيف مع المجتمع فى هذه المرحلة لابد من الكف الجنسى وهذه العملية تعنى السيطرة بالوعى أو باللاوعى على الدافع الجنسى . ونلاحظ أن أنواع الكف الجنسى تنمو لدى البنات قبل الأولاد بشكل واضح للغاية وتتمثل في الحياء وفى كثير من الأحيان فى الاشمئزاز من كل مايتعلق بالجنس . وذلك يتوقف على أية حال على نوع التربية وخاصة التربية الجنسية التى يتلقاها المراهق والمراهقة .

والعنف من مظاهرة السلوك عند المراهقين . والأولاد فى هذه السن يكونون الشلل التى تأخذ فى كثير من الأحيان شكلا عدوانيا .

ويبدأ الفتى فى بداية سن المراهقة فى التعلق بفتاة أكبر منه (لأن نضج الاناث يكون أسبق من نضج الذكور) وقد يعتبر المراهق أن هذه الفتاة هى حبه الأول والأخير ، أما البنت فقد تتعلق فى أول مرحلة المراهقة (مرحلة المدرسة الاعدادية فى أغلب الأحوال) بزميلة لها أو مدرسة تعتبرها مثلها الأعلى وقد تكتب لها الخطابات ويستشف من عباراتها أن ثمة غراماً من جانب التلميذة لزميلتها أو مدرستها ، وقد يتبادلن الصور وهذا راجع بطبيعة الحال إلى أن حياء البنت وتقاليد المجتمع يمنع من أن تتجه البنت بعواطفها نحو الجنس الآخر .

في المذكرات الخاصة التى يكتبها كل من الفتى والفتاة أو فى مظاهر سلوكهما . وأحيانا يبقى الأمر سرا لايمكن الكشف عنه .

وبوجه عام تبدأ العلاقات بين الجنسين بروح رومانسية تكاد تخلو من أى اثارة جنسية ويعقب ذلك مرحلة تبدأ فيها الرغبة الجنسية والتوتر الجنسى فى الظهور ويبدأ المراهق فى

ممارسة العادية السرية .

ويظل التوتر الجنسى قائما عند الأسوياء حتى الزواج ويقوم التدين وممارسة أنواع الرياضة وتذوق الآداب والفنون وكذلك ممارسة الهوايات التى يحبها الفرد ، تقوم هذه كلها بدور كبير فى اعلاء الدافع الجنسى عند كل من الولد والبنت .

مشـكلات الـزواج :

يظن كل من العروسين أنه مع الزواج تنتهى العديد من المشكلات التى كان يعانى منها كل منهما . ولكن السعادة الزوجية لاتبدأ الا بعد عملية التكيف من جانب كل من الطرفين . فالزواج وضع جديد . والتكيف أمر ضرورى ولكن كثيرا ما يتأخر التكيف .

وكثيراً من الصراعات بين الزوجين تنشأ بسبب عدم التكيف الجنسى الذى قد يستتر فى شكل صراعات حول المال وطرق الانفاق أو أساليب تربية الأولاد أو أى أسباب أخرى ، فالثقافة السائدة فى المجتمع قد تجعل الزوجة على وجه الخصوص لاتعترف حتى لنفسها بحقها فى الاستمتاع بالعلاقة الجنسية مع زوجها ، ولا سبيل لانكار أن التكيف الجنسى يهدىء من الأعصاب الثائرة ويجعل هناك صلة حميمة بين الزوجين ويساعد على مواجهة الصعاب التى تعترض حياة الأسرة .

ويحتاج هذا التكيف إلى الصبر والأناة والفهم والصراحة بين الزوجين والتكيف الجنسى ليس هو كل شىء فى العلاقات الزوجية ولكنه عنصر هام للغاية فى هذه العلاقات .

المشكلات الجنسية الرئيسية فى ظل العلاقات الزوجية :

١ - العنة عند الأزواج . وترجع إلى أسباب نفسية فى أغلب الأحوال . وراحة البال والترويح المناسب خاصة فى الهواء الطلق بالاضافة إلى تفهم الزوجة للمشكلات التى تقلق زوجها وتشجيعها له وإظهار حبها له .. كل ذلك يساعد على التغلب على الأسباب النفسية لهذه الظاهرة التى يمر بها كل رجل فى فترة أو أكثر من حياته الزوجية .

٢ - البرود الجنسى عند الزوجات: والعوامل النفسية تلعب أيضا دورا كبيرا فى هذا البرود . وقد يكون الرجل مسئولا عن هذا البرود من خلال أنانيته فى اشباع الدافع الجنسى عنده دون مراعاة الطرف الآخر .

٣ - اعراض بعض النساء عن العلاقة الجنسية بعد الانجاب . وهذه الحالات ليست شائعة لكن قد يكون سببها ايمان المرأة بأن هدف العلاقة الجنسية هو الانجاب ومادام قد تحقق الهدف فليست ثمة حاجة إلى هذه العلاقة بالاضافة إلى أن كل تفكير المرأة وجهدها فى هذه الحالة يتجهان إلى الأطفال مع اهمال الزوج . وعلى الزوجة أن تفهم أنها بمثل هذا السلوك تقطع حبال المودة مع زوجها وقد ينتهى الأمر إلى الإنفصال أو زواج الرجل بامرأة أخرى .

٤ - الملل عند الرجال واحيانا عند النساء مع استمرار الحياة الزوجية فالملل قد يدفع الرجل إلى التطلع إلى غير زوجته من النساء ، وثمة من يردد أن الرجل مثل النحلة فى حاجة إلى أن ينتقل من زهرة إلى زهرة ، وأما الزوجة فهى الزهرة التى تحتاج إلى حبة لقاح واحدة لكى تستمر الحياة ، وهناك أيضاً من يقول أن الانسانية عاشت فى حروب مستمرة وأن الرجال كانوا دائماً يحاربون ويُقتلون بينما النساء قابعات فى ديارهن فى أمان نسبى ولذلك فإن عدد النساء فى فترات الحروب أكثر من عدد الرجال .

والتمسك بأحكام الدين والأخلاق والأعراف الاجتماعية بالاضافة إلى الحب بين الزوجين وقدرتهما على تنويع وتلوين أسلوب الحياة والعلاقات بينهما يساعد على التغلب على ظاهرة الملل ، وقد نصح الكاتب المصرى سلامة موسى بضرورة أن تكون هناك أجازة سنوية لكل من الزوجين بحيث يبعد كل منهما عن الآخر لفترة من الوقت كل عام فإن هذا يساعد على التغلب على الملل .

العلاقة بين الزوجين فى السن المتقدمة :

مع تقدم سن الزوجين تبدأ الوظيفة الجنسية فى الاضمحلال ولكنها لاتختفى تماما إلا فى سن متقدمة جدا .

وفى سن مافوق الخمسين عند المرأة ، هذه السن التى تسمى سن اليأس لاتتعطل الحياة الجنسية الا بتأثير العوامل النفسية والمعلومات الخاطئة التى تؤثر على الرغبة والطاقة الجنسية للمرأة .

وبالنسبة للرجل فإنه مع تقدمه فى السن يبدأ فى عدم الاهتمام بالجنس وذلك ضمن فقدان اهتمامه بمباهج الحياة ، وخاصة اذا أصيب بأمراض معينة منها ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وخاصة شرايين المخ ، والشرايين التاجية والقلب لايستطيع احد الا الطبيب الاخصائى أن يمنع أو يبيح العلاقات الجنسية بين الزوجين فى مثل هذه الظروف

المرضية . ولايصح أن يجد الزوج حرجاً فى سؤال الطبيب المعالج بعد استقرار حالته المرضية فى موضوع السماح له بالعلاقات الزوجية والمعدل المسموح به .

وبوجه عام فإن استمرار العلاقات الجنسية بين الزوجين فى السن المتقدمة أمر هام للغاية . وترجع هذه الأهمية إلى العوامل الاتية :

١ - توثيق العلاقة بين الزوجين مع اعطاء تلوين للحياة التى تكون عادة رتيبة فى هذه السن تتقدم فيها فرص الترويح بالمقارنة بأيام الشباب .

٢ - تنشيط الغدد الجنسية وهذه لها دورها فى حيوية الجسم . وبوجه عام فإن أعضاء الجسم التى لاتستخدم تضمر مع الوقت .

٣ - تنشيط الدورة الدموية .

وفى كل الأحوال يشترط الاعتدال ، وعدم افتعال الرغبة الجنسية بمعنى الا يجرى الجماع دون رغبة جنسية طبيعية . والخلاصة أن من المهم عدم تجاهل هذه الرغبة وكذلك عدم افتعالها .

أهم أشكال الانحراف الجنسى :

خلال مراحل النمو الجنسى قد يتعرض الفرد لبعض أشكال الانحراف أهمها :

١ - العادة السرية وبمعنى ادق ادمان العادة السرية .

٢ - الجنسية المثلية (اللواط عند الرجال والسحاق عند النساء) وفى هذا النوع من الشذوذ يكون موضوع الرغبة الجنسية عند الفرد شخصا من نفس الجنس فيتجه رجل إلى رجل وامرأة إلى امرأة وقد يرجع أسباب هذه الظاهرة إلى خلل هرمونى أو عضوى أو نتيجة تثبيت مرحلة من مراحل النمو الجنسى التى قال بها فرويد (المرحلة الشرجية) دون أن يتجاوزها الفرد إلى المرحلة التى تليها . وقد يكون هذا النوع من الشذوذ راجعا إلى أسباب اجتماعية كما هو الحال فى المجتمعات التى لاتسمح بالاختلاط وكذلك فى السجون عندما لايجد الشخص موضوعا جنسيا سوى شخص آخر من نفس جنسه .

٣ - السادية (نسبة إلى الماركيز دى ساد) وتعنى أن الرجل لايجد المتعة الجنسية الكاملة الا بالقسوة على المرأة وتعذيبها . والسادية بمعناها الاوسع تعنى المتعة فى تعذيب الآخرين بصرف النظر عن العلاقة الجنسية .

٤ ـ الماسوكية أو الماسوشية (نسبة إلى الكاتب النمساوى ماسوخ وقد كتب عدة مؤلفات أوضحت أن المؤلف لايجد اللذة الجنسية الا اذا ضربته المرأة وعذبته) وهذا يعنى أن الماسوشية هى الشعور باللذة الجنسية الممزوجة بالألم . وفى بعض هذه الحالات تطلب المرأة من الرجل أن يشد شعرها أو يعضها . ولعل الماسوكية تعبر عن نفسها فى المثل الشعبى المصرى القائل « ضرب الحبيب زى أكل الزبيب » ومن العجيب أن هناك أغنيات مصرية مشهورة عن لون من الماسوكية مثل « علشان الشوك اللى فى الورد بأحب الورد » .

٥ ـ عقدة أوديب . قد تثبت المرحلة الأوديبية التى يعشق فيها الولد أمه فيطلب المرأة التى تشبهها . ومن الممكن أن تفشل علاقاته الزوجية اما لأن عقله الباطن يطلب أمه وان كان هو لايشعر بذلك أو لأنه يجد شبها بين زوجته وأمه ويرفض عقله الباطن قيام العلاقة الجنسية معها الأمر الذى يصيبه بالعنة .

٦ ـ عقدة الكترا . وهذه تشبه عقدة أوديب ولكن المريضة فى هذه الحالة تكون الفتاة التى تعشق أباها . وقد تفشل علاقاتها الزوجية فلا تستجيب لزوجها لأن عقلها الباطن يطلب والدها .

٧ ـ الاستعراض . فى هذا اللون من الانحراف الجنسى يجد المريض متعة فى استعراض جسمه العارى أمام الآخرين . وقد يكون هذا تعويضا عن عجزه الجنسى .

٨ ـ الفتشية . يتمثل هذا اللون من الشذوذ في الولع بالحصول على جزء من ملابس المحبوب . وقد يجد الاثارة الجنسية بل والحصول على قمة اللذة الجنسية من خلال هذا الجزء من الملابس . وهذه هى الفتشية المرضية فى أخطر أشكالها. وأغنية « منديل الحلو » التى راجت منذ سنوات فى المجتمع المصرى تعبر بشكل ما عن الفتشية .

٩ ـ الحب الجنسى للأطفال . وهذا يعنى أن يتخذ الشخص البالغ (المريض) طفلا كموضوع جنسى . وقد يكون سبب هذه الظاهرة المرضية هو المجتمع المغلق الذى لايسمح فيه بالاختلاط وقد يرجع إلى أن المريض تنقصه الثقة بالنفس فلا يتخذ لنفسه موضوعا جنسيا بالغا مثله بل يتجه إلى طفل يسهل اغراءه ولا يلقى منه مقاومة تذكر .

١٠ ـ الحب الجنسى لكبار السن : فى هذا الشكل من الانحراف تعشق فتاة صغيرة السن رجلا متقدما فى السن . وقد يحدث العكس .

١١ - الممارسة الجنسية مع الحيوان . وهذا الانحراف ليس شائعا فى المدن بل يشاهد أحياناً فى الريف وقد يرجع السبب إلى عدم القدرة المالية على الزواج ووجود الحيوان الذى يرى فيه المريض وسيلة لتخفيف توتره الجنسى .

١٢ - الاحتكاك الجنسى : والمريض بهذا النوع من الشذوذ يلجأ إلى الاحتكاك بالنساء فى وسائل المواصلات أو غيرها من الأماكن المزدحمة .

مشـــكلات تربيـــة الأطفـــال

يولد الطفل الأول فيولد معه داخل الأسرة ذاتها الفرحة والحب والمسئولية معاً . وربما يأتى بعده طفل آخر أو أكثر . وتختلف المدة بين الطفل والآخر بحسب الوعى الذى يتمتع به الوالدان . ونفس الوعى هو الذى يحدد عدد أطفال الأسرة .

وبمضى الزمن تزداد المسئولية . وإن كان الحب يبقى ويزداد . وتربية الأطفال أمر صعب . ويصادف الوالدان العديد من المشكلات مثل مشكلات التغذية ، والمشكلات التى تتعلق بالنوم ، والتبول اللاإرادى والخوف والكذب والسرقة ، وصولاً إلى المشكلات الجنسية . وفى شرقنا العربى لاتنفصم العلاقة بين الأبناء والآباء حتى زواج الأبناء ولذلك فإن المشكلات تتوالى وتبدو أنه لانهاية لها .

أولا : العلاقــة بين الطفــل ووالديه :

من المسلم به أن إعتماد الطفل على والديه فى السنوات الأولى يكون إعتماداً كاملاً . ذلك أنه عن طريق الوالدين والأم على وجه الخصوص يتم اشباع جميع حاجات الطفل .

والتربية هى فن إعداد الطفل للحياة . وهى فن لأنها ممارسة عملية ولكن الفنون جميعا تقوم على أسس علمية فالتربية إذن علم وفن . ومادام الهدف هو الاعداد للحياة فإن على الأبوين أن يعملا على تحقيق استقلال الطفل عنهما بالتدريج .

ومن الحقائق التالية يشتق علماء التربية توصياتهم للأبوين فى هذا الصدد :

(١) يولد الطفل مزودا بمجموعة من الحاجات . مثل الحاجة إلى الطعام والدفء والحنان ... إلخ ومن هذه الحاجات حاجتان اساسيتان تبدوان متناقضتين ولكنهما يتكاملان ويعملان معا وهما الحاجة إلى **الأمن** وفى الوقت نفس الحاجة إلى **المخاطرة** .. وهذه الحاجة الأخيرة ترتبط بالحاجة إلى اثبات الذات .. وسنعطى مثالا بالطفل فى سن الخامسة تقريبا . ففى هذه السن يميل الطفل إلى الخروج مع رفاق اللعب لكنه يحرص دائما على عدم الابتعاد عن المنزل . هنا تعمل الحاجتان معا . ويجب أن يوضع الأبوان هذه الحقيقة فى اعتبارهما عند التعامل مع الأطفال .

(٢) بعض الآباء ، والأمهات على وجه الخصوص يجدون لذة غامضة لأن أولادهم

يعتمدون عليهما تماما ، وهذا الاعتماد الكلى يؤدى إلى العجز والتردد والكثير جداً من الصفات الشخصية غير السوية .

(٣) تحرير الطفل من الاعتماد على الأبوين يكون تدريجيا . ولكن يجب عدم التأخر فى تعويد الطفل على تناول طعامه بنفسه وفى ارتداء ملابسه والمحافظة على أدواته ولعبه ، ومن المهم جداً أن يعرف الابوان أنه فى كل تعامل مع الطفل يجب أن يتخلص الاباء من انفعالاتهم مثل انفعالات الخوف والغضب بل وحتى انفعالات الفرح الشديد .

(٤) الأطفال الذين لايتحقق لهم الاستقلال عن الوالدين فى السن المناسبة يكبرون ومن أهم سماتهم التردد لأنهم تعودوا أن يجدوا من يفكر لهم ويتخذ القرارات بدلا منهم .

(٥) هناك من رجال التربية من يدعو إلى ترك الأبناء يتعلمون كل شيء من خلال طريقة التعلم المعروفة باسم « المحاولة والخطأ » ومعنى هذا أن يرفع الاباء أيديهم عن الأبناء فى السن المناسبة ، ليمارس الأبناء بأنفسهم كل الأفعال التى تشبع حاجاتهم وسيتعلم الأطفال من النتائج التى تترتب على هذه الأفعال ، والاستقلال الذى توفره هذه التربية مبالغ فيه وخطر على حياة الطفل وصحته ، والأجدر أن نوفق بين ماتدعو إليه التربية الطبيعية وبين التزمت الذى يتصف به بعض الآباء الذين يتدخلون فى كل صغيرة وكبيرة فى شئون الابناء .

(٦) الجزاء بنوعيه ، الثواب والعقاب ، يلعب دورا هاما فى تربية الطفل . والآباء يلجأون إلى العقاب أكثر من الثواب مع أن الثواب يعد حافزا ايجابيا بينما العقاب يعد حافزا سلبيا . وفى كل الأحوال يجب أن يتناسب الثواب والعقاب مع الفعل الطيب الذى قام به الطفل أو ما ارتكبه من ذنب .

(٧) من الخطأ اثابة الطفل لأنه قام بعمل يجب عليه اداؤه . هذا من قبيل الرشوة ، ويخلق شخصية مادية تقبل الرشاوى فى المستقبل .

(٨) عند توقيع العقوبة يجب أن يتجنب الأبوان الانفعال وفى الوقت نفسه يجب عدم المساس بكرامة الطفل وبكل مايؤدى إلى إذلاله . كما أنه يجب عدم توبيخ الابن مرات على ذنب ارتكبه لأن الأبوين بهذه الطريقة يجعلان الطفل يعتاد التوبيخ . والعادة تضعف الوجدان بمعنى أن الطفل سيقل ألمه من التوبيخ باعتياده عليه .

(٩) اذا هدد الأب ابنه بعقوبة مافى حالة ارتكابه ذنب ما ، وارتكب الطفل الذنب بالفعل

يجب أن يوقع العقوبة بالفعل .لأن كلمة الأب يجب أن تظل محل احترام دائم ، ومن ناحية أخرى يجب على الأبوين الا يهددا الأطفال بما يمكن أن يسمى بالتهديدات الوهمية مثل التهديد بالعسكرى أو الغول أو العفريت أو الحبس فى غرفة الفئران .

(١٠) بعض أنواع العقاب التى يوقعها الآباء على الأبناء لها دلالات سيكولوجية عند الأب أو الأم مثل الرغبة اللاشعورية فى التعبير عن النزعات العدوانية عند من يوقع العقاب . فالأب مثلا قد يجد فى الذنب الذى ارتكبه الابن فرصة للتعبير عن نزعاته العدوانية وذلك دون أن يشعر الأب بذلك . كما أن بعض الاباء يجدون اللذة فى قيامهم بدور من يوقع العقاب لأن الأب عندما كان طفلا كانت توقع عليه نفس العقوبات واذا اجهد الأب ذاكرته سيجد أنه يقوم بنفس الحركات وينطق بنفس الكلمات التى كان يقوم بها ونطقها والده فى الماضى .

(١١) يجب الحرص على تجنب التناقض فيما يتصل بالثواب والعقاب . فقد يضحك الأب من طفله عندما ارتكب ذنبا مافى وقت من الأوقات ولكنه يوقع عليه العقاب من أجل نفس الفعل فى وقت آخر .

(١٢) يجب أن يعلم الاباء الذين يستعملون سلطانهم لضمان طاعة الأولاد أنهم يشبعون نزعة القوة والسلطان عندهم ولكنهم يفقدون حب أولادهم لهم ويقللون من فرص تمتع الأولاد بالشخصية السوية .

(١٣) العلاقة بين الأبوين : قلما يخلو بيت من الخلافات بين الأبوين والخلافات اذا اشتدت واتسمت بطابع انفعالى حاد أثرت على الأولاد تأثيراً سلبياً ، وقد يتجاوز الطفل إلى أحد الوالدين أو قد يهرب إلى جار أو قريب أو حتى إلى الشارع . وفى كثير من الأحيان يستسلم لأحلام اليقظة التى تبعده عن عالم الواقع . وفى موضوع آخر من هذا الكتاب سيجد القارىء أن الطفل البائس كثيرا مايستسلم للعادة السرية . وقد يحدث عدم الاتفاق بين الوالدين لأسباب اقتصادية أو لعدم الاتفاق على أسلوب واحد فى تربية الأولاد ، وقد يكون عدم الاتفاق لأسباب لايعترف بها الوالدان وهى عدم التوافق فى العلاقات الجنسية .

وهذا يجعلنا نشير إلى أن التوافق الجنسى بين الزوجين لايعود بالفائدة على الزوجين فقط بل على جو الأسرة بأكمله وعلى الأولاد .

ومن الباحثين من يرى أن إخفاء المشاجرات بين الأبوين عن الطفل يجعله يتوهم أن الحياة الزوجية كلها سلام ووئام وعندما يكبر ويتزوج يصدم من الحقيقة التى

يجابهها وهى أنه لامفر من الخلافات وأن عليه العمل مع زوجته على حل هذه الخلافات .

(١٤) تتأثر شخصية الطفل وسلوكه بموقعه أو مركزه بين أخوته . ذلك أن مركز الطفل بين الإخوة (هل هو الطفل الأول أو الثانى أو الأخير .. وهل هو الذكر الوحيد بين أخوات أناث أو الأنثى الوحيدة بين مجموعة من الأخوة الذكور .. إلخ) يؤثر فى المعاملة التى يلقاها من الأسرة وخاصة الوالدين حتى لو لم يشعر الوالدان بذلك .

ومن أمثلة ذلك أن الطفل الأول كثيرا مايضطر إلى التنازل للطفل الثانى لأنه الأكبر (كما يسمع دائما من والديه) .. الأمر الذى يجعل الطفل الأول حتى بعد أن يكبر أقل استمساكا بإرادته ورغباته من الطفل الثانى ، فى السنوات الأولى من حياة الأطفال .

والطفل الأخير يعامل من والديه بوصفه طفلا مدة أطول من أخوته . بل ويدلل بوصفه « آخر العنقود » الأمر الذى يجعله يتوقع دائما طوال حياته أن يكون الجميع فى خدمته وألا يرفض له طلب وأن تتصف شخصيته بالعناد والضعف معا .

(١٥) التمييز فى المعاملة بين الولد والبنت يجعل البنت تنقم على نفسها وعلى الطبيعة التى جعلت منها أنثى . وهذا التمييز أمر شائع فى المجتمعات الشرقية والدول النامية وله آثاره السلبية على شخصية البنت فى طفولتها ومستقبل حياتها ولايستطيع أحد أن ينكر أن البنت فى حاجة إلى رعاية خاصة ولكن على الوالدين عدم المبالغة فى هذه الرعاية وتضييق حرياتها مع اعطاء قدر كبير من الحقوق والحريات لأخيها أو لأخوتها الذكور .. الأمر الذى يجعلها تخرج من المقارنة بين مركزها ومركز أخوتها الذكور ناقمة حاقدة .

وبعض الأسر تذهب إلى مدى أكبر من ذلك بأن تجعل البنت فى خدمة البيت كله فى ذلك الأخوة الذكور الأكبر والأصغر منها . وهذا يضاعف من المشكلات النفسية للبنت .

(١٦) عندما يزيد عدد الأطفال فى الأسرة تقل فيها قيمة كل منهم (العدد فى الليمون كما يقول المثل الشعبى المصرى) ولايحظى كل منهم بالقدر اللازم من الرعاية والاهتمام من حيث المأكل والملبس والصحة والتعليم والترويح .. والحنان والعطف .

ثانياً : مشكلات تتعلق بالتغذيـة :

فقد الشهية للطعام عند الأطفال هى المشكلة الأولى التى تشكو منها الأم المصرية وفى أغلب الأحوال تصور الأم مشكلتها بشكل مبالغ فيه . بل وتكون هى السبب فى المشكلة . ذلك إن شدة حرصها على تغذية طفلها يجعل الطفل يمج الطعام ويرفضه وعندما تصر الأم على إطعام الطفل يبدأ هو فى العناد ويجد نوع من اللذة فى التمسك بموقفه والانتصار على أمه . وقد سمعت مرة امرأة فقيرة غير متعلمة تقول لامرأة متعلمة وتشغل مركزا مرموقا فى المجتمع ، وقد رأتها تتوسل لطفلتها لكى تأكل ، سمعتها تقول إن اولادها (أولاد المرأة الفقيرة) يخطفون الطعام خطفا وأنها اذا لم تهتم باطعام طفلها كل هذا الاهتمام فانه سيجوع ويصرخ طالباً الطعام .

ولنعرض هنا بعض أسباب فقد الشهية . الحر الشديد من أسباب فقد الشهية للكبار والصغار معا ، المواد الدسمة والحلويات التى يأكلها الأطفال بين الوجبات ، القدوة السيئة التى يعطيها الكبار للصغار عندما لايهتمون بتناول الطعام فى مواعيده ، كثرة التعليمات التى يعطيها الكبار للصغار أثناء تناوله وأحيانا تكون فى شكل أوامر صارمة ، شدة القلق عند الأم أو عند الأسرة بأكملها لأن الطفل شهيته ضعيفة للطعام ، الاغراء والتوسل للأطفال يجعل الطفل يتمادى فى الامتناع عن الطعام ، الايحاء أو الاستهواء الذى يؤثر على الطفل عندما يسمع أمه أو أباه أو أى شخص آخر يقول أنه لايستسيغ طعم نوع معين من الطعام (اللبن مثلا) وإلى جانب الايحاء أو الاستهواء فإن الطفل يحب تقليد الكبار فيمتنع عن هذا النوع أو ذاك من أنواع الطعام ، الاستغراق فى أحلام اليقظة يفقد الطفل اهتمامه بالطعام ، صعوبات فى المضغ بسبب الأسنان .

على أن مشكلات التغذية لاتأخذ فقط شكل فقدان الشهية بل قد تتخذ أكثر من صورة منها الشره فى الطعام . ومن أسباب هذه الظاهرة الطفيليات فى أمعاء الطفل ، اضطرابات فى الغدد ، تدليل الطفل فالطفل المدلل لايضبط نفسه وكأنه يدلل نفسه ، بوجه عام فان على الأم ، عندما تواجه مشكلات فى تغذية طفلها أن تضع فى اعتبارها مايلى :

١ - اذا شعرت الأم أن مشكلات التغذية قد تفاقمت (فى أى صورة من صورها) فإن عليها أن تعرض الطفل على طبيب أخصائى . وعند عرضها للمشكلة على الطبيب يجب أن تكون موضوعية قدر الامكان بمعنى أن تذكر كل الحقائق وأن تتجرد عن عواطفها وانفعالاتها .

٢ - اذا تعرض الطفل لحالة من الانفعال الشديد يجب أن ترجىء الوجبة إلى مابعد زوال

حالة الانفعال .

٣ ـ الأطفال يختلفون فى أوزانهم ومعدل نموهم ونشاطهم ومايتطلبه هذا النشاط من طاقة ، وبالتالى مايتطلبه من أنواع وكميات الطعام . ولذلك يجب مواجهة مشكلة فقد الشهية عند الأطفال بدون قلق . وحتى لو لم يكن في استطاعة الأم التغلب على القلق .. عليها اخفاء القلق وأية انفعالات أخرى . إن أشر مايبتلى به الطفل هو أن يتعامل مع المربى (الأب والأم والمدرس) وهو فى حالة انفعال .

٤ ـ الطفل عادة يطلب مالا يقدم إليه . وهذا يفسر طلب الأطفال للشاى والقهوة . ولذلك يتعين ألا نفرض عليه كميات كبيرة من الطعام (وهذا أمر نسبى بطبيعة الحال) بل أن نقدم له فى طبقه كمية أقل من التى نتوقع منه أن يتناولها . فإذا أجهز عليها قد يطلب غيرها ويمكن أن نعرض عليه كمية أخرى دون إلحاح .

٥ ـ لايضير الطفل أن يفقد وجبة بين الحين والآخر . بل قد يكون لهذا الأمر فائدة بشكل ما للطفل . ونحن نلح على الأم ألا تلح على أطفالها بتناول الطعام . ولنعطه مهلة (معقولة) ليبدأ فى تناول طعامه فإذا لم يفعل نحمل الطعام إلى المطبخ أو الثلاجة ولنخبره دون انفعال بل والابتسامة على وجوهنا أنه لن يقدم له طعام فى هذه الوجبة وعليه الانتظار حتى الوجبة القادمة .

ولنكن فى منتهى الحزم (مع أنفسنا) فى تنفيذ مانقوله للطفل .

ثالثاً : مشكلات تتعلق بالنـوم :

الطفل فى الشهور الأولى من حياته ينام كثيرا جدا ولايستيقظ الا للتغذية على أنه بعد ذلك تقل ساعات النوم كلما كبر الطفل .

من أهم المشكلات المتعلقة بالنوم فى ظل أزمة الاسكان أن الطفل أو الأطفال ينامون فى نفس حجرة نوم الأب والأم الأمر الدى يسبب كثيرا من الاضطرابات النفسية للطفل ، عندما يشاهد أو يحس بالجماع بين الوالدين . والطفل تحت ضغط الابوين ، يدعى النوم . والوالدان فى العادة لايحرصان كل الحرص على التأكد من نومه . بل ان الطفل قد يحرص على عدم الاستسلام للنوم وترقب الاتصال الجنسى بين الوالدين .

ومن مشاكل النوم أيضا بقاء الطفل فى فراشه فترة من الزمن بعد استيقاظه . فى هذه الفترة يستسلم الطفل لأحلام اليقظة التى تخلق له عالما بعيداً عن عالم الواقع كما أنه فى هذه الفترة أيضا يبدأ ممارسة العادة السرية .

وفى كثير من الحالات يرفض الطفل الذهاب إلى فراشه فى الوقت الذى يحدده الأبوان ، فإذا أرغم على ذكل تكثر طلباته قبل أن يستسلم للنوم مثل الرغبة فى الشرب أو التبول أو أنه يريد أن يقول كلاما معينا لأبيه أو أمه .

بوجه عان فإن علاج المشكلات التى تتعلق بالنوم تتطلب :

١ ـ تخصيص حجرة مستقلة لنوم الطفل أو الأطفال . وإذا تعذر ذلك فان نوم الأطفال فى صالة المنزل خير من نومه فى حجرة الأبوين .

٢ ـ الحزم الذى لايصل إلى درجة العنف ، والعطف الذى لايصل إلى درجة التدليل .. فى تنفيذ مايتم الاتفاق عليه بشأن موعد توجه الطفل إلى فراشه .

٣ ـ عدم بقاء الطفل فى فراشه بعد أن يستقيظ فى الصباح . وعلى الأبوين بالاقناع أو الاغراء تعويد الطفل مغادرة فراشة بمجرد استيقاظه .

رابعاً : التبول اللاارادى :

يبدأ الطفل فى ضبط عملية التبول فى سن الثالثة تقريبا . ولكن هناك بالتأكيد فروقا فردية بين الأطفال فى هذا الأمر ، كما هو الحال فى شتى مظاهر النمو والسلوك والقدرات والشخصية . ومن العوامل المؤثرة فى سن ضبط التبول : حساسية الجهاز البولى ، حجم المثانة ، الصحة العامة للطفل ، القدر الذى يتوفر له من الأمن والعطف .
واذا استمر الطفل فى عدم ضبط التبول بعد أن يبلغ الرابعة ، فإن على الآباء اعطاء الأمر مايستحقه من أهمية .. دون ارهاب الطفل أو اذلاله أو تضخيم المشلكة . وبطبيعة الحال يتعين عرض الطفل على أخصائى الأطفال .

وقد يحدث نكوص فى ضبط التبول . بمعنى أنه بعد أن يتمكن الطفل من ضبط تبوله فى سن مناسبة .. قد يحدث أن يعود فيتبول وهو نائم لسبب أو آخر . ومن بين هذه الأسباب إصابة الطفل بالبرد ، أو كثرة شرب السوائل قبل النوم أو اصابته بحالة من الخوف (فى الليلة السابقة على ذهابه إلى طبيب الأسنان مثلا قد يتبول الطفل أثناء نومه نتيجة الخوف الذى يتملكه) .

وسنتناول فيما يلى كلا من العوامل الجسمية والنفسية التى تسهم فى تأخير ضبط عملية التبول عند الأطفال .

(١) العوامـل الجسمية :

هناك أسباب عضوية عديدة للتبول اللا ارادى من أهمها مرض السكر . وعلاج هذه الأسباب العضوية يبدأ بعد التشخيص على يد الطبيب الأخصائى ولكم من المهم أن نشير إلى أنه بعد علاج الأسباب العضوية قد يستمر التبول اللا ارادى لفترة من الزمن لأنه يبقى بعد الشفاء أن تتكون عند الطفل عادة الاستيقاظ عندما تمتلىء مثانته بالبول . وتكوين العادات يستغرق وقتا . وخلال هذا الوقت يتعين على الأبوين أن يتعاملا مع الطفل برفق وهوادة .

(٢) الأسـباب النفسـية :

أ .. الخوف : الخوف من الظلام الذى يملأ المكان ليلا عند استيقاظه وتوجهه إلى دورة المياة والخوف من تهديد يتلقاه الطفل من أبويه أو من أحد مدرسى المدرسة أو من طفل آخر . والخوف الذى يتملك الطفل بعد سماعه حكاية مخيفة أو رؤية فيلم من أفلام الرعب أو العنف فى سهرة أمام التليفزيون .

ب .. الغيرة : من أهم أشكالها الغيرة من المولود الجديد وخوفه على مركزه فى الأسرة .

جـ .. الحزن الشديد : ويكون عادة نتيجة وفاة شخص عزيز على الطفل .

د .. النكوص : فى عدد كبير من الحالات التى ترجع إلى أسباب نفسية يكون التبول اللا ارادى تعبير لا شعورى للرغبة فى العودة إلى أيام الطفولة التى كان يتمتع فيها الطفل برعاية كاملة من أمه . ولفظ النكوص يعنى العودة إلى الوراء .

واذا أردنا تلخيص الأسباب النفسية فى كلمات قليلة نقول أن القلق نتيجة لفقد الشعور بالأمن يكون عادة هو السبب فى التبول اللا ارادى فى الحالات التى يثبت فيها خلو الطفل من الأمراض العضوية .

التبـول أثنـاء النهـار :

يحدث هذا عادة فى الأيام الأولى للطفل فى رياض الأطفال أو مدارس الحضانة .. إما بسبب الخوف والشعور بالغربة أو بسبب الغيرة من أطفال آخرين فى الحضانة يتميزون

عليه فى ناحية ما ..

ومن أسباب التبول اللا ارادى فى رياض الأطفال ومدارس الحضانة أيضا بُعد دورات المياه عن الفصول أو الحرج الذى يجده الطفل فى طلب الخروج من الفصل .

نتائج التبول اللا ارادى :

شعور الطفل بالخجل والميل إلى الانطواء . ويمكن أن ينتج عن هده المشكلة العناد والتخريب وحدة الغضب . والطفل بهذه الأعراض الأخيرة يحمى نفسه بشكل لاشعورى .

التوصيات بشأن هذه المشكلة :

البدء بالعرض على الطبيب الاخصائى لتشخيص الحالة وعلاج الأسباب العضوية إن وجدت أو استبعادها . وقبل العرض على الأخصائى النفسى يتعين توفير الأمن للطفل ، ومعالجة الغيرة إذا وجد الأبوان أن الطفل يغير من المولود الجديد على سبيل المثال ، والتفاهم بين الوالدين للتغلب على ماقد يكون بينهما من خلاف ..

وفى كل الحالات يجب ألا يبالغ الآباء فى توبيخ الطفل أو العطف عليه . فالمبالغة فى التوبيخ أو العطف ... توحى للطفل بخطورة المشكلة وصعوبة التغلب عليها .

خامساً : الخوف :

الخوف ظاهرة نفسية طبيعية ، وله وظيفة هامة هى حماية الكائن الحى من الأضرار التى يتعرض لها .

وقد جعل مكدوجل الخوف انفعالاً يصاحب غريزة الهرب ، والهدف منه حماية الفرد . أما فرويد فقد ذهب إلى أن الخوف العصبى أو القلق العصبى هو السبب فى جميع الأمراض النفسية والعصبية . ولما كان فرويد قد جعل الغريزة الجنسية هى المحرك الأول لسلوك الانسان فقد وصل إلى أن الخوف يرتبط دائما بالمسائل الجنسية .

وإذا لم يشعر الانسان بالخوف كلية كان الفرد غير طبيعى . وقد يوصف بأنه متبلد أو يفسر عدم الخوف عنده بقلة الادراك .

ولكن هناك خوف شاذ خارج عن المألوف ومنه الخوف المتكرر فى مواقف مختلفة وغير متشابهة . أى الخوف الذى ينشأ عن أسباب عديدة متنوعة . كذلك المبالغة فى انفعال

الخوف بشكل لايتناسب مع الموقف ومن أمثلته أن يخاف طفل فى العاشرة من الصراصير أو من الظلام .

وتنقسم مخاوف الأطفال إلى مخاوف حسية ، بمعنى أنه يمكن ادراك موضوع المخاوف عن طريق الحواس منها الخوف من العسكرى أو من الكلب أو الفأر ، ومخاوف غير حسية كالخوف من العفريت والغول . وبوجه عام فان الطفل شأنه شأن الكبير يخاف من المجهول موضوع الخوف وتفسيره تفسيرا يتناسب مع مدارك الطفل يساعد على التغلب على المخاوف .

وكثيرا مايكون الكبار هم المسئولون عن مخاوف أطفالهم . فبعض الجهلاء وكذلك بعض المتعلمين الذين ينقصهم الاتزان النفسى يخوفون الأطفال من أجل التسلية . والأولى بالعلاج فى هذه الحالة هم الكبار وليس الصغار . كما أن بعض الكبار يهددون الصغار بالعسكرى أو الحبس فى غرفة الفئران لكى ينفذ الصغار مايريده الكبار . ونحن نجد دائما بين الكبار من يهددون الطفل بالحقنة أو بعرض الطفل على الطبيب ، كما أنه يجب ألا ننسى أن مخاوف الآباء كثيرا ماتنتقل إلى الأبناء عن طريق المشاركة الوجدانية أو الاستهواء .

التوصيات بشأن هذه المشكلة :

قبل أن ننهى كلامنا عن مخاوف الأطفال يتعين أن نقول أن الهدوء وضبط انفعالات الآباء من أهم وسائل علاج مخاوف أبناءهم إلى جانب ماسبق أن أشرنا إليه وهو أن تفسير المجهول يخلص الطفل فى أغلب الأحوال من الخوف منه .

سادساً : عدم الثقة بالنفس :

هناك أسباب عديدة تؤدى إلى عدم ثقة الطفل بنفسه ، ومن أهم هذه الأسباب القصور الجسمى والعقلى والدراسى للطفل .

ومن أمثلة القصور الجسمى قصر القامة أو الطول الشديد ، والنحافة الشديدة أو السمنة المفرطة ، حول العينين .. أو أى تشوه جسمى .

وحساسية الطفل نحو هذا القصور حساسية كبيرة ويتعين على الآباء عدم التركيز على هذا القصور الجسمى ومعاملة الطفل كأنه طفل طبيعى تماما لاسخرية ولا عطف زائد . فالعطف الزائد يجعل الطفل يركز على التشوه أو العاهة التى بجسمه .

وفيما يتصل بالقصور العقلى فإنه يؤدى بالضرورة إلى التأخر الدراسى ، فإذا كان الطفل متخلفا عقليا فيجب إلحاقه بالمدارس المخصصة لأمثاله . وفى الواقع أن مثل هذا الطفل لايعانى من عدم الثقة بالنفس . أما إذا كان الطفل يتمتع بذكاء متوسط أو فوق المتوسط ويعانى من التأخر الدراسى فيتعين دراسة أسباب التخلف الدراسى . فقد يكون أصحاب الطفل بعض الزملاء الذين يأخذ منهم القدوة السيئة فى الاستهتار وعدم الالتزام بالواجبات المدرسية ، وقد يقع مكان الطفل فى آخر الفصل بعيدا عن السبورة مع أنه يعانى من ضعف النظر ، وقد يكون الطفل قد انتقل من مدرسة إلى أخرى أكثر من مرة خلال فترة وجيزة بسبب ظروف عمل الأب . وقد يرجع سبب عدم ثقة الطفل فى نفسه وجوده وسط مجموعة من التلاميذ الذين يتمتعون بنسبة ذكاء أعلى من نسبة ذكائه بكثير وبالتالى يكونون متفوقين دراسيا .

وأيا كان سبب عدم الثقة فإن من أهم عوامل زرع الثقة فى نفس الطفل أن يقوم الطفل بعمل ينجح فيه . فلنعهد إلى الطفل اذن ببعض الأعمال فى المدرسة أو البيت أو النادى ونهيىء له فرص النجاح . كما أن من المهم أن يكسب الطفل العديد من الخبرات بنفسه . فليطعم نفسه وليرتدى ملابسه بنفسه وليلعب ويجرى ويقفز . وإذا تعرض لبعض الاصابات فإنها أقل ضررا من شعوره بعدم الثقة فى نفسه الذى قد يلازمه طوال حياته .
وبوجه عام يجب أن تتسم تربية الطفل بتدعيم الروح الاستقلالية .

سابعاً : الكـذب :

الكذب عند الأطفال مشكلة هامة وهو وثيق الصلة بمشكلة تناولناها فيما سبق وهى مشكلة الخوف ذلك أن الكذب الحقيقى (لأن هناك ألوانا من الكذب غير الحقيقى) ينبع من الخوف ويهدف إلى حماية الفرد . كما أن هناك علاقة وثيقة بين الكذب والسرقة والغش . فالذى يسرق ويغش يكذب لحماية نفسه .

أهم سمة للكذب الحقيقى هو توفر النية للتضليل أى توفر النية لان يكون القول غير مطابق للواقع بغرض الحصول على كسب شخصى أيا كان هذا الكسب .
ويتعين البدء باستعراض بعض أنواع الكذب غير الحقيقى عند الأطفال والذى لايتوفر فيه سوء النية كما حددها الدكتور عبد العزيز القوصى فى كتابه اسس الصحة النفسية .

الكذب الخيالى : بعض الأطفال يميلون إلى اختلاق الحكايات وبعبارة أخرى إلى تأليفها . وبعضهم يسترسلون فى حكاياتهم بشكل مشوق وهؤلاء يتوفر لديهم بالقطع الخيال الواسع

إلى جانب الطلاقة اللغوية . وهذا لون من ألوان الكذب البرىء .

الكذب الإلتباسى : عندما لايستطيع أن يميز بين مايراه فى الواقع وبين مايدركه فى مخيلته ، وبعبارة أخرى عندما لايستطيع أن يميز بين الحقيقة والخيال .. ويحكى ماتخيله لا مارآة .. قد يتهمه البعض أنه يكذب ولكنه لايقصد التضليل فلذلك لايعتبر كذبه كذبا حقيقيا بل حدث التباس لدى الطفل ولذلك يسمى هذا الكذب بالكذب الالتباسى . ومن أمثلته أنه عندما يسمع الطفل حكاية ما من الواقع أو من الخيال .. فقد يتحدث عنها بعد ذلك كما لو أنه بطل هذه الحكاية ويزول هذا النوع من الكذب عندما يصل عقل الطفل إلى المستوى الذى يميز فيه بين الحقيقة والخيال .

ونأتى الآن إلى الوان من الكذب الحقيقى الذى تتوفر فيه النية للتضليل .

الكذب الادعائى : في هذا النوع من الكذب يبالغ الطفل فى وصف تجاربه الخاصة ليجعل نفسه مركز اعجاب الأسرة أو زملاء اللعب أو المدرسة ، وقد يتحدث الطفل أمام زملائه عن مسكنه الفاخر ولعبه العديده أو المركز المرموق الذى يتمتع به كل من أبيه أو أمه ، وقد يكون هذا الكذب الادعائى وسيلة لتعويض النقص الذى يشعر به أو عدم قدرته على التكيف مع بيئته الاجتماعية .

ومن أمثلة الكذب الادعائى .. ادعاء المرض للحصول على العطف . وكذلك ادعاء الطفل بأنه قد وقع عليه ظلم ما .

ويتعين الاهتمام بعلاج هذا اللون من الكذب ، وذلك بأن نذكر الطفل فى هدوء وبدون انفعال ، بالحقيقة . وإهمال علاج الكذب الادعائى يؤدى إلى أن يصبح هذا الكذب عادة من عادات الطفل ويصعب التخلص منه فى مختلف مراحل حياته .

الكذب من أجل الانتقام : كثيرا مايكذب الطفل للايقاع بطفل آخر يغار منه وثمة نوع خاص من الكذب يتصل بهذا النوع ، فقد تتهم فتاة مراهقة فتى قد يكون زميلاً أو جاراً أو قريباً بالتقرب إليها ، وقد يتبين بالبحث الدقيق أن الفتاة تقوم بما يسمى فى علم النفس بالاسقاط ذلك أنها هى التى تتقرب إليه وعندما تجد اعراضاً منه توجه إليه هذه التهمه ، وطبقاً لعقلها الواعى يعد هذا الاتهام عملية انتقام ، ولكن طبقاً لعقلها الباطن أو اللاشعور فإن هذه عملية اسقاط ، ولهذا فإن الآباء يجب أن يكونوا فى غاية الحرص إزاء هذا النوع من الاتهام .

الكذب الدفاعي أو الوقائي : هذا الكذب يلجأ إليه الطفل خوفا من العقوبة ، وعلى وجه الخصوص عندما تكون العقوبة شديدة . ومن أنواع هذا الكذب ، الكذب الذى يعبر عن الوفاء لأصحاب الطفل اذ أن الطفل يكذب لحماية اصدقائه وينفى اتهام وجه إليهم بارتكابهم ذنب ما . وهذه الظاهرة تتفشى فى البنين أكثر من البنات وفى سن المراهقة أكثر من سن الطفولة .

الكذب العنــادى : هذا النوع من الكذب يهدف إلى الحصول على السرور الناشىء من تحدى السلطة كما تتمثل فى الأبوين والمعلمين .

الكذب المرضى أو المزمن : قد يصل الكذب عند الطفل إلى الحد الذى يصدر عنه أحيانا دون قصد ، والكذب الادعائى الذى سبق أن أشرنا إليه هو أكثر أنواع الكذب عرضه لأن يتحول إلى كذب مرضى أو كذب مزمن .

التوصيات لعلاج مشكلة الكذب :

١ - يتعين أن يعيد القائمون على التربية النظر فى الاسلوب الذى يتعاملون به مع الطفل . ويتساءلون هل تكون العقوبات عادة قاسية لايتحملها الطفل أم أنها عقوبات تتناسب مع الذنب .

٢ - يتعين عدم اعطاء الفرصة للكاذب للافلات بكذبه ، لأن نجاح الكذبة وافلات الكاذب من العقوبة تحقق لذة خاصة عند صاحب الكذبة وتجعله يعيد الكرة .. وهكذا يدمن الكذب .

٣ - اذا اعترف الطفل بذنبه ، لايجوز توقيع العقوبة عليه ، فإن توقيع العقوبة فى هذه الحالة يقلل من شأن الصدق وبالتالى يسترسل فى الكذب .

٤ - فى حالة الأطفال الذين يتمتعون بخيال واسع على المربين تشجيعهم على تنمية القدرة على التخيل وتوجيهه الوجهة السليمة من خلال دراسة الشعر والأدب .

٥ - يجب أن يشيع فى جو البيت والمدرسة جو من الصدق والأمانة ولابد أن يخلو التعامل بين أفراد الأسرة وكذلك فى المدرسة .. من الغش والكذب والتجسس على أفراد الأسرة والزملاء .. ويتعين التركيز أيضا على عدم تبرير الأفعال بالباطل واختلاق الأعذار . كما أن من المهم عدم اعطاء الوعود للأطفال إلا إذا

كان فى إمكان الأب أو الأم الوفاء بالعهد .

ثامنـاً : السـرقة عند الأطفـال :

السرقة عند الأطفال نمط من السلوك يعبر عن حاجة نفسية .. فقد تكون السرقة وسيلة لاثبات الذات وقد تكون وسيلة لحماية الذات .

فى السنوات الأولى من حياة الطفل ، لايستطيع أن يميز بين مايملكه ومالا يملكه . فهو يدرك بشكل ما أن كل مافى البيت مسخر له ومع ذلك فهو لايملك شيئا فى البيت ملكية شخصية .. حتى ملابسه يمكن أن يستخدمها أخ له إذا كان مقاربا له فى السن . ومع تقدم السنوات يبدأ الطفل فى ادراك الأشياء التى يمتلكها .. وفى مقدمتها لعبه وادواته الخاصة . وإذا اردنا أن يحترم الطفل ملكية غيره وجب علينا أن نحترم ملكيته . وإذا قامت المشاجرات بين الأخوة بشأن مكلية اللعب والكتب والأدوات فلنترك لهم الفرصة لتسوية الخلاف فيما بينهم . فإذا احتاج الأمر إلى تدخل الأم لابد أن يكون حكمها عادلا والواقع أن هذه المنازعات أمر طبيعى بل وضرورى حتى يتفهم الأطفال مفاهيم الأخذ والعطاء والتعاون وان كان لابد من الاشارة إلى أن الشعور بالملكية الخاصة عند الأطفال يسبق السلوك الذى يقوم على التعاون . واذا أردنا أن نلخص كل ماقلناه حتى الآن نقول أنه لكى يحترم الطفل ملكية غيره يتعين علينا أن نحترم ملكيته الخاصة .

والسرقة أو العدوان على ملكية الغير تقف فى مقابل الأمانة . والأمانة تبدأ فى السنوات الأولى من حياة الطفل . ويجب أن يفهم الطفل وبشكل حازم (لاحظ أننا لانستخدم هنا كلمة صارم بل حازم فقط) ألا تمتد يده إلى الأشياء التى ليست له وفى الوقت نفسه يجب أن يكون للطفل مايمتلكه من لعب أو صور أو كتب . والأمانة مثل الصدق تكتسب عن طريق القدوة الحسنة والممارسة .

وسنعرض فيما يلى لبعض أنواع السرقة الشائعة عند الأطفال .

١ - سرقات لاشباع ميول أو هوايات .. مثل سرقة الدراجة ليركبها أو السرقة للذهاب إلى السينما . وفى مرحلة المراهقة تشيع سرقة السيارات للتنزه بها ثم تركها فى مكان بعيد .

٢ - السرقة بتحريض أو اغراء أو تهديد من شخص أكبر . وهنا تكون السرقة خوفا من عقاب أو طمعا فى ثواب . وقد يكون الشخص الكبير زعيما للعصابة.

ولعل كثيرون منا قد قرأ رواية شارلز ديكنز الشهيرة أوليفر تويست أو شاهد أحد الأفلام التى انتجت عن هذه الرواية . وفيها كان أوليفر تويست وعدد كبير من الغلمان واقعون تحت تأثير رئيس العصابة وكانوا يسرقون من أجله وبتوجيه منه .

٣ - بعض الأطفال يسرقون من المنزل للانفاق على الزملاء بالمدرسة . ويفعل الطفل هذا لكى يكون مقبولا من زملائه .

٤ - ثمة أنواع من السرقة بدافع من الانتقام . فالطفل يسرق من شخص سبب له ضررا انتقاما منه .

٥ - ثمة أنواع أخرى من السرقة تكون بسبب شعور الطفل بالنقص . وهو بارتكابه السرقة يثبت لنفسه أنه ذكى وماهر .

٦ - هناك أنواع أخرى من السرقة تحدث بسبب فقد العطف والحنان . فالصغير (بل والكبير أيضا) ينشد العطف دائما . فإذا فقد العطف والحنان تعرض للانحراف . ومن الأمثلة التقليدية التى تعطى فى هذا المجال ، حالة الطفل الذى كان يتمتع بعطف أبيه ولسبب ما لم يعد أبوه يعطيه الاهتمام والعطف الذى يطلبهما الطفل . فاتجه الطفل إلى السرقة ، والسرقة هنا بمثابة الحصول على شىء بدل العطف الذى فقده .

خطوات السرقة عند الأطفال : قد تبدأ السرقة بسرقة الحلوى أو مبالغ بسيطة من النقود ، فإذا تفنن الوالدان فى إخفاء ما يخافان عليه فإن هذا قد يغرى الطفل بالتفنن أيضاً فى البحث عنه والوصول إليه ، وشعور الطفل باللذة نتيجة انتصاره على الكبار يغريه بتكرار السرقة .

وقد يثبت سلوك السرقة ويصبح وسيلة لاثبات الذات وبالاضافة إلى ذلك فإن السرقة التى تتجه نحو شخص معين (كما فى حالات السرقة من أجل الانتقام) قد تنتقل إلى آخرين .

التوصيات لعلاج مشكلة السرقة :

١ - يجب أن يعتاد الطفل أن يستأذن قبل أن تمتد يده إلى شىء لايملكه .

٢ - فى حالة حدوث السرقة للمرة الأولى يجب أن نتبين حقيقة الرغبة التى دفعت

إلى السرقة ونحاول اشباعها بالطريق السوى أو نعلم الطفل كيف يشبع رغبته بالطريق السوى .

٣ ـ تنمية الشعور بالملكية عند الطفل وتعويده المحافظة على مايمتلكه .

٤ ـ اعطاء الطفل مصروفا مناسبا مع توجيهه حتى يبلغ العاشرة أو الحادية عشر من عمره ، إلى كيفية التصرف فيه دون ضغط من الكبار ، فالمصروف مصروفه ويمثل ملكيته الخاصة .

تاسعاً : الغضب والسلوك العدوانى :

الغضب انفعال يشعر به كل انسان بين الحين والآخر والانسان الذى لايغضب ابداً ليس بانسان سوى ، ويرى كل من مكدوجل وفرويد أن الدوافع وراء الغضب والسلوك العدوانى غريزة فطرية بينما يعارضهما فى ذلك أكثر من مدرسة من مدارس علم النفس ، وقد دلت ابحاث مرجريت ميد على أن بعض القبائل البدائية تعيش فى سلام دائم وفي ذلك دليل على أن العدوان ليس فطرياً ، كما أن كارين هورنى ترى أن العدوان ليس فطرياً بل وسيلة يحمى بها الانسان نفسه والثابت على أية حال أن أساليب التعبير عن انفعال الغضب تختلف من فرد إلى آخر ، وللوراثة والتكوين الغدى للفرد أثرهما فى حدة الانفعال ، كما أن الثقافة السائدة فى المجتمع والبيئة بوجه عام لهما أثرهما فى تحديد المؤثرات التى يستجيب لها الفرد فى شكل سلوك عدوانى .

ونخلص من هذا إلى أن الغضب عند الأطفال لايعد مشكلة اذا كانت المواقف التى يستجيب لها بالغضب تثير الغضب فعلا واذا لم يكن انفعال الغضب شديدا أكثر من المألوف .

ويمكن تلخيص أسباب الغضب فى كلمة واحدة .. وهى الاحباط ، ويشعر الطفل بالاحباط عند فشله فى تحقيق اهدافه ايا كانت ، وشعوره بالظلم ، وحرمانه من حرية الحركة واللعب والخروج من المنزل ، وفى سن المراهقة أو قبل ذلك بقليل حرمانه من التعبير عن رأيه ووضع العقبات أمام اثبات ذاته .

وكثير من حالات الغضب والسلوك العدوانى تبدأ بعد التحاق الطفل بالمدرسة لأول مرة . ذلك أن النظام السائد فى المدرسة يتطلب فرض قدراً من القيود على الأطفال وتختلف هذه القيود من مدرسة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر ومن زمان إلى آخر . والطفل العادى ليس فى مقدوره أن يستجيب بالغضب والسلوك العدوانى لهذه القيود . ذلك

أن السلطة فى المدرسة تمتاز بالصرامة النسبية اذا قورنت بالسلطة فى المنزل . وبعبارة أخرى ان السلطة فى المدرسة لاتبدى نحو الطفل نفس العطف الذى يجده فى المنزل . ولذلك فإن عند عودة الطفل إلى المنزل نجده يثور لأتفه الأسباب ويكون صبره عادة نافذا . والطفل هنا قد قام بتحويل الغضب إلى الوالدين خاصة الأم وهما فى نظره يمثلان السلطة . ولكن الطفل يضمن بشكل ما أن الأبوين وخاصة الأم ستقابل غضبه بشيء من السماحة والعطف أو على الأقل لن تكون بالقسوة التى يتوقع أن يلقاها من المعلمين فى مقابل ثورته .

مظاهر الغضب عند الأطفال : أهم هذه المظاهر الصراخ والضرب والرفس ويمكن أن يأتى الغضب فى شكل تحطيم بعض الأدوات وعلى الأخص الأوانى المنزلية أو تمزيق بعض الكتب أو الأوراق ، وبعض الأطفال يكتمون غضبهم . وقد يرضى هذا الآباء لأن مظاهر الغضب تزعجهم بلاشك . ولكن يتعين على الآباء العلم أن كبت الغضب عند الأطفال يصحبه عادة الاستسلام لاحلام اليقظة .. وفى هذه الأحلام يتصور الطفل نفسه مظلوما يستحق العطف أو منتصرا يستحق الاعجاب . وفى أغلب الأحوال يتبع ذلك انفجار الطفل فى نوبة شديدة من الغضب .

ومن المهم أن ينتبه الآباء إلى أن الطفل فى أحيان كثيرة يستخدم الغضب سلاحا لتحقيق رغباته . والإستجابة لرغبات الطفل فى هذه الحالة خطأ كبير لأن الطفل سيعتاد أشهار هذا السلاح فى طفولته ، وكذلك فى مستقبله .

التوصيات لمعالجة الغضب والسلوك العدوانى :

* من الخطأ المبالغة فى تحديد حرية الطفل وحركته .
* من الخطأ توجيه الاهانات إلى الطفل والسخرية من سلوكه أو طريقة تفكيره . ومن الممكن ارشاده إلى اخطائه فى رقة وعطف ، وفى حزم اذا لزم الأمر دون قسوة .
* من الخطأ الاستجابة إلى مطالب الطفل عند استخدامه لسلاح الصراخ والغضب .
* من الخطأ التفرقة فى المعاملات بين الأبناء .
* من الخطأ عقد المقارنات بين الطفل وغيره حتى لايشعر بالغيرة .
* من الضرورى احترام الملكية الخاصة للطفل ونقصد بذلك لعبه وادواته وكتبه .
* من الضرورى ان يعتاد الآباء ضبط انفعالاتهم أمام الأطفال حتى لايعتاد هؤلاء الاستسلام للانفعال .

* من الضرورى شغل وقت فراغ الطفل بالألعاب والهوايات التى يفضلها مع اتاحة الفرص للعب العنيف فى بعض الأوقات للبنين على وجه الخصوص .
* من الضرورى أن يسود المنزل جو من الهدوء والمودة والعطف .
* واخيرا وليس آخرا (بمعنى انه يمكن ان تأتى هذه التوصية فى مقدمة التوصيات لعلاج الغضب عند الأطفال) من الضرورى ان يراجع الآباء تصرفاتهم نحو الأبناء فقد يكون الآباء هم أنفسهم السبب فى نوبات الغضب والسلوك العدوانى عند الأطفال .

عاشراً : الغيـرة :

الغيرة انفعال مركب . وهذا يعنى أن عددا من الانفعالات يسهم فى تكوين الحالة الانفعالية التى تسمى بالغيرة . ومن هذه الانفعالات الخوف والغضب وحب التملك . والطفل والكبير أيضا - الذى يشعر بالغيرة يحاول اخفاءها . بل ان الشخص الذى يشعر بالغيرة لايعرف بذلك عادة . ولكن الآباء يمكنهم فى الغالب الاستدلال من السلوك الخارجى للطفل على الشعور بالغيرة الذى يعتمل بداخله .

والغيرة عند الأطفال تسبب كثيرا من المشكلات منها نوبات الغضب والنزعات العدوانية والتبول اللاارادى ، كما أنها يمكن أن تسبب سلوكا انطوائيا وغير ذلك .

أهم حالات الغيرة عند الأطفال :

١ - غيرة الطفل الأول من المولود الذى يستأثر بانتباه ورعاية الوالدين والأقارب والزوار ويترتب على الشعور بالغيرة عند الطفل الأول الشعور بالقلق والنزوع إلى سلوك يعيد إليه الانتباه والرعاية مثل الصراخ والتبول اللااردى وفى بعض الأحيان أعراض هستيرية لمرض أو أكثر ليس له أساس عضوى .

٢ - غيرة الطفل التى تنشأ نتيجة المقارنات التى يعقدها الوالدان بينه وبين غيره من الأطفال (شقيق أو قريب أو جار أو زميل) وذلك لكى يبرز الآباء تفوق الآخرين . ويظن الآباء عادة أن من شأن هذه المقارنات أن تحث الطفل على بذل الجهد من أجل التفوق ولكن على الآباء أن يعوا جيدا الحقيقة العلمية التى نلخصها بقولنا أن لكل طفل (ولكل انسان) شخصية منفردة لها استعداداتها وقدراتها وبدلا من المقارنات التى يكون لها اثرها السلبى على الطفل ، على

الأبوين اكتشاف الاستعدادات والقدرات لطفلهما لتنميتها .

٣ - غيرة البنات من البنين نتيجة المعاملة الخاصة للأولاد والميزات التى تعطى لهم ليس لسبب سوى أنهم ذكور . هذا الشعور بالغيرة عند البنات قد يكون له مضاعفات فى مستقبل حياتهن منها الدخول فى منافسة حادة مع الرجال لاثبات تفوقهن . والمنافسة اذا جاوزت حدودها المعقولة تسبب قدرا من القلق وكثيرا من الأمراض العضوية والنفسية للمتنافسين .

٤ - بعض حالات الغيرة عند الأطفال تنشأ عن العطف الزائد على الطفل المريض أو الضعيف أو المعوق .. الأمر الذى يجعل إخوته يشعرون أنه يستأثر بكل العطف والاهتمام .

٥ - غيرة الطفل من زملائه الذين يتفوقون عليه فى التحصيل الدراسى أو النشاط المدرسى . وإذا جاوز هذا الشعور حده فإن الطفل قد يلجأ إلى السرقة من زملائه أو إلى ألوان من السلوك العدوانى . وفى دور الحضانة والفصول الأولى من المدرسة الابتدائية قد يعود الطفل إلى التبول اللاإرادى .

٦ - أشار فرويد إلى الغيرة التى يشعر بها الطفل من والده عندما تعطى الأم قدرا من الرعاية للأب ، فالطفل يرغب فى الاستئثار بكل رعاية وعناية الأم . وهنا يتعين أن ننبه مرة أخرى إلى ضرورة تخصيص مكان لنوم الطفل خلاف غرفة الوالدين فاذا كان ينام فى حجرة الوالدين فإن الغيرة من الأب تتأجج عندما يلحظ وهو يتظاهر بالنوم استجابة الأم لغزل الأب إلى جانب الأضرار النفسية الكبيرة الأخرى التى تنشأ من مشاهدته أو احساسه بالعملية الجنسية بين الوالدين .

ومادمنا نتكلم عن غيرة الطفل من والده فإنه يجدر بنا الإشارة إلى أن العكس يحدث فى كثير من الأحيان بمعنى أن يشعر الأب بالغيرة من أولاده نتيجة انصراف الأم إلى تركيز اهتمامها ورعايتها إلى الأبناء دون الأب . وهذه ظاهرة ليست نادرة . والأم الواعية تحقق التوازن دائما بين الأب والأبناء .

خطورة مشكلة الغيرة :

الشخص الذى يشعر بالغيرة صغيرا كان أو كبيرا لايتقبل بسهولة نجاح الآخرين ويتعامل معهم بصعوبة كبيرة ويشعر بالظلم والاضطهاد ، ويكون فى الغالب انطوائيا كما أنه يميل إلى تجريح الآخرين والتشهير بهم بل والايقاع بهم دون وجه حق . ولعل أهم

وأخطر نتائج الغيرة عند الأطفال أن الطفل الغيور سيصبح رجلا غيورا ويعانى من كافة نتائج الغيرة طوال حياته .

التوصيات لعلاج هذه المشكلة :

على الآباء والمعلمين دراسة كل حالة من حالات الغيرة على حدة ومعالجتها بروح من العطف والتفهم ، وعليهم ادراك أن معالجة الغيرة بالاقناع القائم على المنطق والعقل وربط الأسباب بالنتائج والفهم .. ليس امرا كافيا . بل لابد من اغداق الحب والعطف واحاطة الطفل بالحنان . والعاطفة وسيلة اجدى من العقل احيانا لكسب الطفل وتعديل سلوكه وطريقة تفكيره بل ان هذا يصدق على الكبير ايضا .

حادى عشر : المشكلات الجنسية :

وقد اعطى فرويد للغريزة الجنسية مفهوماً أوسع بكثير من المعنى المألوف حتى أنه سماها أيضاً بغريزة الحياة ، وفى نظر فرويد الذى كان طبيبا تخصص فى الأمراض العصبية والنفسية أن القيود الاجتماعية الصارمة التى تحول دون اشباع الغريزة الجنسية تتيح الفرصة لظهور العديد من أنواع السلوك الشاذ .

ويخالف كثير من علماء النفس رأى مدرسة التحليل النفسى بما فى ذلك بعض تلاميذ فرويد . ولكن غيره لايقرون أن الغريزة الجنسية هى مصدر كل سلوك بشرى .
والثابت على أية حال أن المشكلات الجنسية عند الفرد شأنها شأن المشكلات السلوكية الاخرى يمكن تفسيرها بالبيئة بوجه عام (دون اغفال عامل الوراثة) وبنوع المعاملة التى يلقاها الطفل فى سنواته الأولى بنوع خاص . وسنعرض فيما يلى بعض الأمثلة لما نقول :

١ ـ عندما يبدأ الطفل يدرك اعضاء جسمه فإنه يقف من أعضائه التناسلية موقفا بريئا ولايعطى لها أهمية خاصة فهى فى نظره مثل سائر الأعضاء ، قد يلمسها أو يعبث بها كما يلمس أذنية أو كما يعبث بساقيه عندما يرفعهما إلى أعلى أو كما يضع أحد أصابعه فى فمه . ولكن الآباء يقابلون هذا العبث البرىء بالأعضاء التناسلية بالتجهم وينهرون الطفل . ويعطون بذلك الفرصة لكى تتكون لدى الطفل انجاهات غير سوية نحو الأعضاء التناسلية ونحو كل مايتصل بالأمور الجنسية بوجه عام .

٢ ـ كثرة تدليل الأبوين للطفل وكثرة تقبيله أو ضم الطفل إلى صدر الأب أو الأم

أكثر من اللازم .. يدخل السرور إلى قلب الطفل لاشك فى ذلك ، لكن هناك من علماء النفس من يرى أن الطفل قد يشتق من هذه العمليات نوعا من اللذة الحسية الأمر الذى قد يجعل من الطفل واحدا من ضحايا الجنسية المثلية وهذا امر ليس ثابتا تماما ولكنه واحد من التفسيرات التى تقدم لتفسير ظاهرة الجنسية المثلية .

٣ - اهمال الطفل وعدم اشباع حاجته إلى الأمن والحنان قد يترتب عليه رغبة الطفل فى الانتقام وتعذيب الغير .. وهنا تظهر بذور السادية أو الشعور باللذة فى تعذيب الغير . وهذا أيضا احد التفسيرات التى تقدم لتفسير ظاهرة السادية .

٤ - يذهب البعض من علماء النفس إلى أن الطفل المهمل يجد لذة فى أن يضرب أو يعاقب لأن فى هذا اعتراف بوجوده والاعتراف بالوجود وان كان مصحوبا بالضرب خير من الاهمال فى نظر هؤلاء العلماء الذين يجدون فى هذا تفسيرا لظاهرة الماسوشية وهى الظاهرة غير السوية التى لايتحقق الاشباع الجنسى لمن يعانى منها الا اذا اقترن بالألم والتعذيب .

أهم المشكلات الجنسية عند الأطفال والمراهقين

١ - الجنسية المثلية وهذا يعنى الاتجاه إلى فرد من نفس الجنس . وتتمثل هذه المشكلة فى اللواط عند الذكور والسحاق عند البنات .

٢ - الاتجاه إلى الحيوان لاشباع الغريزة الجنسية وهذه الظاهرة نلمسها فى المناطق الريفية .

٣ - الاتجاه إلى المومسات .

٤ - التقزز والاشمئزاز من الجنس الآخر . ويترتب على ذلك اظهار مشاعر عدم الاحترام نحوه .

٥ - الاستمناء أو العادة السرية . وهذه من أهم المشكلات الجنسية وأكثرها شيوعا فى الطفولة والمراهقة . إذا أخذت شكل الادمان .

الاستمناء أو العادة السرية

يبدأ الاستمناء عند الكثير من الأطفال بالعبث بالأعضاء التناسلية فى وقت مبكر من حياة الطفل وقد تكون البداية فى الشهور الأخيرة من السنة الأولى . ويمكن أن يدرك أنه يستطيع

استثارة احساس باللذة عند العبث بالعضو التناسلى ، وقد يحدث ذلك عند الاستحمام أو عند قيام الأم بتنظيف هذه المنطقة الحساسة من جسم الطفل . وفى مراحل تالية من عمر الطفل قد يكتشف هذه اللذة عند ركوب حاجز السلم (الدرابزين) أو ذراع الكرسى أو إذا جلس على قدم أحد الأشخاص . قد يتعرف الطفل على مصدر هذه اللذة من الخدم أو من طفل آخر . وعندما يكتشف الطفل هذا المصدر الذى يمكن أن يشتق منه اللذة الحسية قد يعتاد الحصول عليها بالعبث بالعضو التناسلى أو بحك العضو المذكور بفخذه أو بضم الفخذين بقوة .

ولكن العادة السرية لاتبدأ عند كل الأطفال فى هذه السن المبكرة ، وفى حالة ظهورها فى السنوات الأولى من حياة الطفل يتعين على الآباء ضبط النفس وشغل الطفل بمختلف الأساليب حتى لايركز على هذه اللذة . أما إذا أساء الآباء التصرف فقد يشعر الطفل بالذنب أو بحرص على ممارسة هذه العادة بعيدا عن الوالدين . وفى كل الأحوال فإن تصرفات الآباء تجعل الطفل يركز انتباهه على العضو التناسلى واللذة التى يحصل عليها نتيجة العادة السرية . أما إذا أحسن الآباء التصرف فإن هذه الظاهرة تختفى لتعود إلى الظهور فى حوالى الثانية عشر من عمر الطفل . وفى هذه السن تكون هذه الظاهرة شائعة عند البنين قليلة عند البنات . وبوجه عام فإن المراهق الذى يدمن العادة السرية بشكل أكثر من غيره ويجد صعوبة أكثر من غيره فى التخلص منها هو الذى يتصف بالانطواء والذى لايمارس رياضة أو هواية والذى يصادف مشكلات مستعصية فى حياته وفى كلمة واحدة .. انه المراهق التعس أو البائس .

الآثار الجسمية والنفسية للاستمناء : كان الآباء والمربون التقليديون وربما لايزالون يبالغون فى الآثار السيئة التى تترتب على ادمان الاستمناء وربما كانت أهم الأضرار الناتجة عن هذه العادة تكمن فى المبالغة فى تصوير أضرارها ، الأمر الذى يضر أشد الضرر بالمراهقين الذين يستمعون أو يقرأون مايكتب عن الأضرار الناتجة عن إدمان العادة السرية . كانوا فى الماضى يذهبون إلى أن الاستمناء يتسبب فى الاصابة بالدرن وفقر الدم والجنون . ولازال الكثيرون يعددون الأمراض والأضرار الناتجة عن هذه العادة . والمراهق الذى لايستطيع أن يتخلص من هذه العادة . أو الذى لايجد الأب أو المرشد الذى يتمتع بالفهم والوعى والصبر ليساعده على التخلص منها .. هذا المراهق يشعر بالصراع بين التوتر الجنسى وبين خوفه من هذه الأمراض والأضرار . وينشأ هذا الصراع قبل ممارسة العادة السرية . أما بعدها فإنه يشعر بتأنيب الضمير لمخالفته للتعاليم الدينية والقواعد الاخلاقية ، وكذلك لخوفه على صحته .. وكل هذا يرهق جهازه العصبى بشدة .

على أن هذا لايعنى أن ادمان العادة السرية يخلو من الأضرار .. وإنما اردنا أن ننبه أن أكثر الأضرار تكمن فى المبالغة فى تصوير اضرارها .

وتتمثل اضرار الاستمناء فى أن إدمان هذه العادة ينشط الغدد التناسلية مما يزيد من الحاجة إلى الاستمناء ويجعل من الصعوبة أكثر فاكثر التخلص من هذه العادة . كما أن الافراط فى الاستمناء يجعل الفرد يعتاد ظروفا غير طبيعية للاشباع الجنسى وبذلك يصعب على الفرد فى بعض الحالات القيام بالجماع فى ظل حياة زوجية سوية .

التوصيات لمعالجة المشكلات الجنسية عند الأطفال والمراهقين :

١ - من المهم أن يعمل الوالدان على شغل وقت الطفل والمراهق بأنواع اللعب والهوايات التى يفضلها ، ولايترك له وقت فراغ يقضيه بمفرده فى حجرة مغلقة . كما يجب تحديد الوقت الذى يقضيه فى الحمام وعدم السماح له بوقت أطول من اللازم .

٢ - يتعين الحرص على أن تكون ملابس كل من الطفل والمراهق واسعة .

٣ - يتعين الاهتمام بالنظافة العامة وبصفة خاصة نظافة الأعضاء التناسلية .

٤ - يتعين أن نمنع عن كل من الطفل والمراهق الشعور بالوخم ، ومراعاة الا يتوجه المراهق إلى مخدعه الا عندما يغلبه النوم ، والحرص على مغادرة فراشة بمجرد استيقاظه .

٥ - من المهم تشجيع الطفل أو المراهق على الاقلال تدريجيا من هذه العادة وتبصيره بأن ضبط النفس من سمات النضج والرجولة .

٦ - مساعدة الطفل أو المراهق على التخلص من هذه العادة تتطلب كسب ثقته ومعاملته معاملة الصديق وليس معاملة من يتدخل فى شئونه أو يتلصص عليه لتوقيع العقوبة عند ضبطه وهو يمارس هذه العادة .

٧ - من الأهمية بمكان تزويد الطفل بالمعلومات السليمة التى تتعلق بالجنس بصراحة وبالتدريج . بمعنى أن تتناسب المعلومات مع مدارك الطفل فى كل مرحلة سنية .

٨ - أخيرا وليس آخرا من المهم أن يتذكر الآباء أيام الطفولة والمراهقة التى عاشوها والعمل على توجيه أبنائهم فى ضوء هذه الذكريات .

التربيـــة الجنسـية

أهمية التربية الجنسـية :

المشكلات الجنسية تؤثر على شخصية الفرد ، تفكيره وسلوكه فى مختلف مراحل حياته ، وخاصة فى مرحلة المراهقة حيث يكون الدافع الجنسى فى أوج شدته .

وهذا يعنى أن لهذه المشكلات أثرها البالغ فى كل من الجانب الانفعالى والعقلى والاجتماعى للفرد ، والتربية الجنسية تعنى اعداد الفرد لمواجهة المشكلات الجنسية الصريحة ، وهى تتضمن أيضا وقاية الفرد وبالتالى المجتمع من هذه المشكلات .

فالتربية الجنسية اذن أمر يهم الآباء والمعلمين ورجال الدين كما تهم المهتمين بتنظيم الأسرة والمجتمع بأسره بوجه عام .

مفهوم التربيـة الجنسية :

يقصد بالتربية الجنسية جميع أنواع التعامل مع الأطفال سواء داخل المنزل أو بالمدرسة أو من خلال أى جماعة أو مؤسسة تسهم فى اعداد النشء وذلك بهدف مواجهة مشكلات الفرد التى يلعب فيها الدافع الجنسى دوراً رئيسياً ، وعلاج هذه المشكلات والوقاية منها يضمن إلى حد كبير مايمكن أن يسمى بالصحة الجنسية للفرد ، والصحة الجنسية جزء من الصحة الجسمية والنفسية والعقلية ، كما أن فى التصدى لهذه المشكلات بروح علمية سواء بالعلاج أو الوقاية ضمان بدرجة كبيرة للسعادة الزوجية واستقرار الأسرة وفى هذا استقرار وتماسك للمجتمع بأسره .

ويمكن تعريف التربية الجنسية بأنها ذلك النوع من التربية التى تزود الطفل بالخبرات المناسبة التى تؤهله لحسن التكيف مع مشاكله التى يكون أساسها الدافع الجنسى فى حاضره ومستقبله ، على أن تستهدف هذه الخبرات اكساب الطفل المعلومات المتعلقة بالثقافة الجنسية والاتجاهات المناسبة التى تتعلق بالأمور الجنسية .

والاتجاه فى علم النفس هو نزعة أو ميل نحو الأشياء والأفعال والمواقف متحدد الاستجابة المتوقعة من الفرد نحوها سواء كانت هذه الاستجابة بالايجاب أو السلب . وعندما نقول أن التربية الجنسية تستهدف اكساب الطفل الاتجاهات المناسبة التى تتعلق بالأمور

الجنسية فنحن نعنى أن يكتسب الطفل من خلال معاملاتنا معه النزعات أو الميول التى تجعله يحترم الجنس الآخر ويحترم العلاقات الجنسية بحيث لايمارسها الا فى ظل الزواج ... وهذه أمثلة لاتجاهات ايجابية نحو الأمور الجنسية . وفى الوقت نفسه ينبغى أن يكتسب الطفل نزعات أو ميول تجعله ينفر من الانحرافات الجنسية بكافة أنواعها و هذا اتجاه سلبى نحو الانحرافات ذاتها واتجاه ايجابى نحو الأمور الجنسية . والمعلومات و الثقافة الجنسية أمر لازم وضرورى لكنها وحدها لايمكن أن تكون مرادفاً للتربية الجنسية ، واذا اقتصر الآباء والمعلمون على المعلومات الجنسية فإن مايقومون به فى هذه الحالة هو « التعليم الجنسى » وليس « التربية الجنسية » .

والتربية الجنسية تتضمن تزويد الأطفال بالخبرات عن طريق التوجيه الذى يقوم به الآباء والمعلمون وكذلك عن طريق ملاحظة حياة النبات والحشرات والحيوان وتتضمن أيضاً التعامل مع الجنس الآخر فى المنزل (أقارب - أصدقاء - جيران) أو فى المدرسة (زملاء وزميلات الدراسة) .

أهداف التربية الجنسية :

يخطىء من يظن أن التربية الجنسية تبدأ فى مرحلة المراهقة أو حتى قبل ذلك بقليل فالتربية الجنسية يتعين أن تبدأ فى وقت مبكر جدا من حياة الطفل بل من الشهور الأولى فى حياته ، وتستمر مع نموه وتتدرج فى مستواها حسب كل مرحلة سنية فهى اذن عملية بطيئة ومستمرة . وفيما يلى أهم أهدافها :

١ .. تقديم المعلومات الصحيحة التى تتصل بالدافع الجنسي وبدون أن يبدو على وجه الأب أو الأم أى حرج أو أى انفعال من أى نوع . على أن تقدم المعلومات إلى الطفل تدريجيا وفى السن التى يراها الآباء مناسبة وبالفاظ مناسبة .

٢ .. تكوين اتجاهات إيجابية نحو الأمور الجنسية والحياة العائلية ، تتفق والتعاليم الدينية والعرف والقانون والأخلاق والآداب العامة السائدة فى المجتمع .

٣ .. احترام أعضاء الجسم البشرى . وعدم النظر إلى الأعضاء التناسلية بوصفها شيئا قذرا أو دنسا .

٤ .. مساعدة الطفل والمراهق بصفة خاصة على ضبط دوافعه وذلك دون اقامة رقابة متزمتة عليه ، وذلك ليشعر أن الرغبة فى ضبط هذه الدوافع أمر نابع منه هو شخصيا .

متى تبدأ التربية الجنسية وكيف تتدرج ؟

منذ الطفولة المبكرة يجب أن تستهدف معاملة الأبوين الطفل بل للوليد فى تكوين اتجاهات ايجابية نحو اعضائه التناسلية ومن المهم الا ينظر إلى بعض اعضائه دون غيرها بوصفها شيئا معيبا . فإذا كشف الطفل على سبيل المثال عن أعضائه التناسليه فيتعين الا يقابل الأب أو الأم ذلك بالتأنيب الشديد أو حتى بوجه متجهم بل يتعين أن تقوم الام بستر هذه الأعضاء بوجه هادىء بل ومبتسم أو أن تأمر الطفل بسترها دون أن يصحب أمرها أى انفعال . وعندما يبلغ الطفل الرابعة أو الخامسة من عمره فإن على الأبوين اختيار الألفاظ المناسبة ليفهم الطفل أن ستر الأعضاء التناسلية جزء من الآداب العامة وأن الناس جميعا تنفر وتستنكر من الشخص الذى يكشف عنها .

وفيما يتصل بالأعضاء التناسلية فى هذه السن المبكرة يتعين على الأم عند قيامها بنظافة هذه الأعضاء **أن تراعى عدم اثارة أية احاسيس باللذة** عند الطفل .

أن تكوين الاتجاه الايجابى عند الطفل نحو اعضائه التناسلية فى شهورة الأولى هو أول خطوة فى التربية الجنسية وأهمية هذا الأمر ترجع إلى أنه من الصعوبة تغيير اتجاهات الفرد خاصة اذا كانت قد تكونت فى طفولته المبكرة .

وفى السنين الأولى لحياة الطفل يجب أن **يساعده الأبوان على ان يتقبل جنسه** ويحترم فى نفس الوقت الجنس الآخر . وذلك يكون بعدم التفرقة فى معاملة الوالدين بين الذكور والاناث من الأبناء . والتفرقة أمر شائع للأسف فى مجتمعنا وفى الشرق بوجه عام .

والطفل فى سن مبكرة يهتم بالفروق العضوية بين الجنسين وقد يدقق النظر فى بعض الأحيان إلى الأعضاء التناسلية للأب أو الأم أو الأخ أو الأخت اذا اتيحت له الفرصة لذلك . ويتعين تنبيه الطفل إلى أن ذلك امر غير لائق دون أن نشعره بأنه ارتكب ذنبا كبيرا لأن الواقع أن دافعه إلى ذلك هو حب الاستطلاع فحسب ... وربما يوجه الطفل الاسئلة فى الفرق بين الولد والبنت .. وهذه الأسئلة تأتى ضمن أسئلة عديدة يتعين أن يتوقعها الآباء من أطفالهم ومن أكثر هذه الأسئلة شيوعا « أنا جيت منين يابابا » وهذا يشير إلى أن الانسان مطبوع بالفطرة إلى السؤال عن أصله .

ومن المهم الا يتهرب الآباء من أسئلة أطفالهم حتى لو جاءت فى سن مبكرة لايتوقع فيها الآباء مثل هذه الأسئلة ذلك أنه يتعين الإجابة عن أسئلة الأطفال فى الأمور الجنسية ، بشكل يتناسب مع أعمارهم ودرجة ذكائهم وذلك الأمر يختلف من طفل إلى آخر ولكن المهم **أن تكون الاجابة صادقة . وفى أول الأمر يمكن أن تكون الاجابة مختصرة** ولا تتضمن

تفصيلات ، على أن تتدرج بعد ذلك كلما كبر الطفل . ومن أصعب الأمور فى الاجابة عن أسئلة الأطفال هو عن دور الأب فى عملية الانجاب ومن المناسب البدء بالنبات والحشرات والطيور والحيوانات ويرى بعض المربين عدم انتظار أسئلة الأطفال بل البدء فى تقديم المعلومات المناسبة اليهم وتوجيههم فى هذه الأمور كلما اتيحت الفرصة لذلك بل على الآباء خلق الفرص التى تتيح لهم تقديم المعلومات فى هذا الشأن إلى أطفالهم . وعند زيارة حديقة الحيوانات مثلا أو فى زيارة لإحدى المزارع أو الريف يمكن أن يشير الأب إلى أن الحيوانات تعيش معا ذكورا واناثا وأن حديقة الحيوان تحرص على الجمع بين الذكور والاناث حتى يمكنها الحصول على النسل الذى يعوض مافقده الحديقة بموت بعض الحيوانات . وأن أنثى الحيوان تحمل وتلد (ولابد أن الطفل قد سبق ولاحظ انتفاخ بطون القطط والكلاب) ولكى تحمل الأنثى لابد من وجود الذكر . والذكر هو حامل البذرة التى لايمكن أن تحمل بدونها . ومن البذرة من جانب الأب والبويضة من جانب الأم (والبويضة هى بيضة صغيرة) يتكون الجنين فى بطن الأم بمشيئة الخالق . ومن الممكن أن يتخوف الوالدان من أسئلة يوجهها الأطفال تطلب المزيد من المعلومات . ومنها مثلا : كيف يضع الأب البذرة . **ولكن الطفل الصغير عادة لاتعنيه التفاصيل** وحتى إذا وجه الطفل الأسئلة للحصول على معلومات يراها الوالدان غير مناسبة ، يمكن أن يقال له أن الاجابة على أسئلته ستأتى فى وقت لاحق . **والمهم أن تتدرج المعلومات** التى ستقدم للطفل بحسب سنه ومداركه . وليس ثمة مشكلة من هذا النوع فى الريف حيث يشاهد الأطفال يوميا عمليات الولادة والجماع بين الحيوانات ويروى الكاتب عبد الله الطوخى فى كتابه « عينان على الطريق » الذى صدر فى سلسلة الكتاب الذهبى عن دار روزاليوسف .. يروى الكاتب المذكور فى احدى قصص هذا الكتاب بعنوان « صندوق الجنس الخفى » ويقول « بينما كانت الطبيعة كلها فى القرية تضج بعمليات الجنس فى العراء بين الحيوانات والطيور والحشرات كأنما هو مهرجان أو احتفال يومى يعرض أمامنا .. كان الجنس بين البشر عالما مخبوءا مغلفا بالغموض والأسرار . فتنطلق خيالاتنا المستثارة خلف تلك الشهقات والهمسات والصرخات المبحوحة التى يموج بها هذا العالم المستخفى سواء داخل الجدران أو فى صمت الحقول البعيدة فى ظلال النباتات الطويلة » .

وقد عبرت هذه الفقرة المأخوذة من الكتاب المذكور فى عبارات أدبية عدم وجود مشكلة تتعلق بالمعلومات الجنسية (فى شكل بدائى بطبيعة الحال) فى الريف ، حيث يحصل الأطفال بطريقة تلقائية على المعلومات التى تتعلق بدور كل من الذكر والأنثى فى عملية الانجاب .

التربية الجنسية قبل البلوغ :

يجب أن تبدأ مرحلة جادة من التربية الجنسية قبل البلوغ لكل من الولد والبنت . ذلك أن من الضرورى أن تهيء الأم ابنتها للطمث حتى لاتفاجأ به البنت ويصيبها الفزع الذى قد تقل درجته مع الأيام ويتحول إلى قلق مستمر يرهق أعصابها إذا لم تتوفر لديها المعلومات اللازمة فى هذا الشأن أو تجد الشجاعة اللازمة لتصارح أمها أو أى شخص آخر عما أصابها . وقبيل السن الذى تتوقع فيه الأم حدوث الطمث لابنتها ، على الأم أن تعطى المعلومات اللازمة لابنتها فى هذا الأمر وأن تعلمها اجراءات النظافة والتعاليم الدينية التى تتعلق بهذا الموضوع . ومن المهم أن تفهم البنت جيدا أن المجتمع قد تواضع على أن تكون هذه الأمور شخصية بمعنى الا تخوض البنت فى هذا الموضوع مع الأخريات وخصوصا مع الآخرين . وإذا أصاب الابنة شيئا من الكدر لما قد يصيبها من متاعب صحية كل شهر بسبب الطمث فإن على الأم أن تفهمها أن لها أن تفخر وتزهو بنفسها لأنها قد نضجت وأنها فى الوقت المناسب يمكنها أن تتزوج وتحمل وتلد وأن كل ماعليها هو المحافظة على نظافتها الشخصية وصحتها واحترام التعاليم الدينية والاجتماعية .

وفيما يتعلق بالابن الذكر فإن على الأب أن يوضح لإبنه الأسباب الفسيولوجية لظاهرة الاحتلام واجراءات النظافة التى عليه أن يقوم بها وتعاليم الدين فى هذا الشأن . وهذا كله يظهر بشكل واضح أن التربية الجنسية جزء من التربية الصحية والدينية .

وفيما يتصل بأهم ظاهرة فى هذه السن وهى العادة السرية ، من المهم أن ننبه إلى أن من المنتظر من كل من الأبوين القيام بدور كبير لمساعدة الابن الذى وصل إلى مرحلة المراهقة على مواجهة التوتر الجنسى الذى يبلغ أوجّه فى هذه المرحلة والرياضة بأنواعها ، والهوايات التى تستنفذ الطاقة والوقت ، والثقافة العامة بما فى ذلك الآداب والفنون الرفيعة ... من الأمور التى تساعد فى ذلك الأمر . وينبغى التركيز على أن ممارسة أو تذوق الفن الرفيع فى أى صورة كانت من الأمور التى تصقل شخصية الفرد وتساعده على أن يحترم ذاته . وهذا يدفع الانسان إلى ضبط النفس والابتعاد عن كل مايمكن أن يشينه .

احترام الأنوثة والرجولة :

فى سن المراهقة يجب أن يعمل الآباء والمعلمين على تنمية شعور الفرد بالاحترام لكل من الرجولة والأنوثة . ومن الضرورى أن يفهم الفتى أن الرجولة ليست هى الفحولة أو الخشونة بل هى الاعتزاز بالذات دون صلف أو غرور وهى الشعور بالمسئولية والقيام بالواجبات الملقاة على الفرد وأن الرجولة لاتتعارض مع رقة المشاعر والحس المرهف .

فهذه سمات انسانية تجمع بين الرجل والمرأة . كما يتعين أن تفهم البنت أن الأنوثة ليست هى الرقة المصطنعة وليست هى الميوعة والتقصع أو الفساتين والمكياج الصارخ . وهذا كله يوضح أن التربية الجنسية جزء من التربية الخلقية .

الدين والدافع الجنسى :

يتعين أن يعرف الأبناء أولاداً وبناتاً أن الدين يعترف بالدافع الجنسى ولا يمنع الكلام فى المشكلات الجنسية وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يتكلم مع الناس فى الأمور الجنسية لأنه كان يتصدى لمشكلاتهم . ولكنهم يجب أن يعرفوا أيضا أن الدين يركز على العفة وضبط النفس وغض البصر . ومن أقوال الرسول صلى الله عليه وسلم « النظرة الأولى لك والثانية عليك » وقد قال السيد المسيح « من ينظر إلى المرأة فيشتهيها فقد زنا بها فى قلبه » وكلا القولين يفيد النهى عن النظر إلى المرأة بقصد اشتهائها . والنظرة الثانية التى جاءت فى الحديث الشريف تعنى النظرة التى تتضمن الشهوة . والدين يأمر بأن يكون إشباع الدافع الجنسى فى الاطار السليم وهو الزواج .

القدوة فى التربيـة الجنسية :

القدوة تلعب دورا هاما للغاية فى التربية بوجه عام . والأبناء خاصة فى مراحل طفولتهم يقلدون الآباء وعندما يكبرون تتنوع النماذج التى يقلدها الأبناء ويجدون هذه النماذج داخل أو خارج الأسرة . وهذا يصدق تماما فى مجال التربية الجنسية . الصغيرة تقلد أمها فى تحفظها أو فى مجونها ، فى ملابسها وفى الميل إلى الاسراف فى التزين أو فى تحشمها . وفى المرحلة الاعدادية تقريباً تبدأ الابنة تبحث عن نماذج أخرى تقلدها وقد تتعلق بإحدى مدرساتها تعلقا يشبه الوله وتقلدها فى سلوكها وملابسها وقد تتعلق باحدى الشهيرات وقد تكون واحدة من الممثلات وهذا كله يؤكد أهمية القدوة فى التربية بوجه عام . وهذا الكلام يصدق أيضا بالنسبة للابن الذكر وفى ثلاثية نجيب محفوظ الشهيرة كان السيد عبد الجواد يمثل قدوة سيئة لأحد أبنائه (ياسين) ذلك أنه بينما كان الأب صارما إلى أقصى حد داخل منزله كان يعيش حياة داعرة خارج المنزل وقد شابه الابن اباه فى السلوك المنحرف وكان يبرر ذلك السلوك بسلوك الأب .

الثقـــة بين الآباء والأبناء :

تفشت فى الحياة المعاصرة حالات انفصام الصلات بين الآباء والأبناء ومن أهم أسباب

هده الظاهرة اختلاف النظرة إلى الأمور ومشكلات الحياة ، بين آلجيل الذى يمثله الأبناء والجيل الدى يمثله الآباء وهذه مايطلق عليها احيانا « صراع الأجيال » . لكن من الأهمية بمكان أن يعمل الآباء بجدية لتبقى الجسور موصولة بين الآباء والأبناء وأن يسود هذه الصلات الحب والصدق والثقة والاحترام . وهذه الأمور كلها تساعد الأبناء أولاد وبنات على الافضاء بمشاكلهم إلى الآباء ومن بينها المشكلات الجنسية . وهذا بالطبع أفضل بكثير من الافضاء بها إلى الزملاء الذين ينقصهم العلم والخبرة والرغبة الصادقة في حل هذه المشكلات واذا كان هؤلاء من زملاء السوء فإن المشكلة تكون أكبر ، فبعض الاولاد تلح عليهم بعض الأسئلة مثل « هل هو طبيعى » هل حجم أعضاءه التناسلية حجم مناسب ؟ الاحتلام ، هل هو عملية طبيعية ؟ وماهو عدد مرات الاحتلام المناسب كل أسبوع ؟ ..... إلخ « والبنات يتساءلن فى حالات الطمث اذا جاء الدم غزيرا هل يكون نزيفا ؟ وهل الدورة غير المنتظمة فى أول عهد البنت بالبلوغ تمثل شيئاً غير عادى ؟ » والثقة بين الآباء والأبناء تجعل الأبناء يتوجهون بأسئلتهم فى هذه الأمور إلى الآباء .

مكــان مسـتقل لنوم الأطفال :

ثمة موضوع لايمكن أن نغفله وهو مكان نوم الأبناء اولاداً وبناتاً ، وقد سبق أن نبهنا إلى ضرورة أن ينام الطفل فى غرفة غير غرفة والديه وذلك بدءا من الشهور الأخيرة من عامه الأول . فالطفل يشعر بما يدور بين والديه . ويتناوم ويكتم واذا سمحت ظروف السكن فإنه يحسن أن يكون لكل من الولد والبنت حجرة مستقلة ابتداء من سن ٧ أو ٨ سنوات . لأن الأولاد والبنات فى هذه السن يبدأون فى الشعور بأن لهم حياتهم الخاصة وإذا كان هناك أكثر من ولد وبنت فيحسن فصل الأولاد فى حجرة مستقلة عن حجرة البنات ومن المؤكد أن تنظيم الأسرة يساعد على تخصيص مكان مستقل لكل ابن وفى هذا صالح الأبن فى حاضره ومستقبله .

التربيـة الجنسـية فى المدرسة :

وللمدرسة دور يتكامل مع دور الأسرة فى مجال التربية الجنسية وينبغى اعداد المعلمين اعدادا جيدا للقيام بدورهم فى هذا المجال وفيما يتصل بالمناهج الدراسية التى يمكن ان تتصدى للتربية الجنسية فقد انتهى الباحثون إلى أنه من غير المناسب تناول موضوع التربية الجنسية بوصفها مادة دراسية . بل يتعين تناولها من خلال عدة مواد دراسية فيما بينها . ومن هذه مواد الصحة والعلوم فى المدارس الابتدائية والاعدادية والتاريخ الطبيعى

والاقتصاد المنزلى وعلم النفس فى المدارس الثانوية .

ولعل الأهم من ذلك أن تشجع المدرسة على قيام علاقات سوية بين التلاميد والتلميذات تقوم على التعاون والاحترام من خلال الأنشطة المدرسية على وجه الخصوص وحتى فى المدارس غير المختلطة يمكن ترتيب تبادل الزيارات بين هذه المدارس . ذلك أن كسر الحاجز الوهمى بين الأولاد والبنات فى سن مبكرة يكون له أثره فى مستقبل كل من الولد والبنت . والتربية بوجه عام تضع الحاضر فى حسبانها ولكنها تركز على المستقبل ومستقبل الأبناء ومستقبل المجتمع بأسره .

الباب الثاني

الصحة الجنسية

المضار الطبية الناجمة عن ختان صغار الاناث

يعتبر مصطلح « ختان الأنثى » محير للغاية وذلك لأنه غالبا مايطلق على نوعيات عديدة من الجراحات المختلفة والتى يتم اجراؤها على الجهاز التناسلى للأنثى ، ولذا فقد صنف علماء الأجناس العديد من جراحات البظر فى كثير من المجتمعات البدائية تحت مسمى ختان الأنثى . ونتيجة لهذا التخبط فى المسميات العديدة لهذه العمليات اصبح من المهم أن يعرف العالم حقيقة هذه المسميات بدقة من الوجه الطبية كذلك فإن ختان الأنثى لايشابه ختان الذكر الا اسما فقط ومعنى ذلك قطع غلفة البظر وعدم المساس بالبظر نفسه وتتم ممارسة هذه الجراحة فى قليل جدا من دول العالم الثالث وتسمى بمفهومها الصحيح ختان الأنثى لأنها أقل جراحات البظر عنفا وضررا ولكنها تشكل نسبة ضئيلة جدا من مجموع هذه الجراحات الضارة .

مسـميات :

فى معظم دول العالم الثالث وخاصة فى أفريقيا والشرق الأوسط يتعدى الختان قطع غلفة البظر إلى قطع البظر كله أو جزء منه ويسمى ذلك جراحة استئصال البظر وفى كثير من الدول المتخلفة تتم جراحة استئصال البظر اجباريا لغرض دينى أو أثناء الاحتفال بطقوس البلوغ للاناث . وتمتد الجراحات غالبا لتشمل إزالة الشفرين الصغيرين والشفرين الكبيرين احيانا أخرى ويكون الاستئصال جزئيا أو كلية وتعرف هذه الجراحات العنيفة باسم ختان الفراعنة ، وهى من أكثر الجراحات قسوة وعنفا إذ أنها تتضمن إزالة كل ماسبق من الأعضاء التناسلية الخارجية بالاضافة إلى رتق المنطقة التناسلية فى محاولة لاغلاق فتحة الفرج وتختلف أبعاد هذه الجراحات البدائية من بلد لآخر ومن جماعة لأخرى فى نفس البلد ولكن الغريب أن الهدف واحد وواضح الا وهو اخماد وتقليل الرغبة الجنسية الطبيعية عند هؤلاء الاناث والقائمة التالية توضح بعض المصطلحات الطبية لكل اسلوب جراحى يستخدم فى ممارسة هذه الجراحات .

* قطع غلفة البظر = الختان المماثل لختان الذكر .
* قطع البظر جزئيا = بتر جزئى للبظر .
* قطع البظر كليا = استئصال البظر .

* قطع الشفرين الصغيرين = استئصال الفرج جزئيا .
* قطع الشفرين الصغيرين والكبيرين = استئصال الفرج كليا .
* قطع كل الأعضاء التناسلية الخارجية وخياطتها = ختان الفراعنة = استئصال الفرج كليا ورتق المنطقة التناسلية .

النشأة التاريخية لعملية الختان :

حتى يومنا هذا لم يعرف للأسف أين ... ومتى ... وكيف ... ولماذا بدأت مختلف جراحات الأنثى ولكن ثبت أن هذه العمليات قد عرفت منذ القدم وطبقا لبحوث الدارسين وفى الأدب الشعبى فقد يكون ختان الأنثى سابقا فى القدم عن ختان الذكر .

وبالبحث والاستقصاء حول أصل وأسباب هذه الجراحات التناسلية عند البدائيين لم نصل إلى أية اكتشافات . وقد ثبت أن جراحات البظر قد أجريت منذ مئات السنين إن لم يكن منذ آلاف السنين ، ويقدر عدد من أجريت لهن عمليات استئصال البظر فى الوقت الحاضر فى أفريقيا وحدها بنحو ٧٠ مليون سيدة ، بالاضافة إلى العديد من الأماكن الأخرى فى العالم وذلك حسب المعلومات الطبية لدى الهيئة الصحية العالمية .

ومن الطريف أن الزعيم الكينى المعروف « جوموكينياتا » ذو الثقافة الغربية شجع هذه الجراحات ووصفها بل ومجدها حينما ذكر فى رسالة للدكتوراه بجامعة لندن للاقتصاد والعلوم السياسية فى عام ٢٩٦٢ مسجلا الآتى : (الجراح يعمل العملية مستخدما المشرط الجراحى وفى حركة واحدة سريعة وبكفاءة جراح هارلى ستريت .. يقطع البظر كله) . وفى عام ١٩٧٢ ذكر طبيب فرنسى زار الصومال ووصف ختان الفراعنة وصفا مختلفا كلية حيث ذكر أن الأمر يحتاج إلى شجاعة حتى لسماع وصف هذه العملية البدائية الهمجية :

(بعد إبعاد الشفرين الكبيرين تثبت الداية الشفرين الصغيرين بأشواك كبيرة فى لحم الفخذ وبسكين المطبخ تقوم الداية بخرق وفتح غلفة البظر ثم تبدأ فى استئصاله وفى نفس الوقت تتولى امرأة أخرى مسح الدم المتدفق بخرقة أو بأى شىء فى متناول يديها ثم تغرس الداية العجوز أظافرها بطول جسم البظر لفصله وانتزاعه من جذوره فى حين يتعالى صراخ البنت الصغيرة من شدة الألم ولكن احدا لايعيرها أقل اهتمام . وتنهى الداية عملها باستئصال البظر كلية من جذوره بينما تساعدها زميلتها لازالة ماتبقى من لحم متهتك وفى محاولات بدائية لايقاف النزيف حيث تغرس اصابعها فى الثقب الدامى فى محاولة للتأكد من ازالة كل ماتبقى من البظرونتيجة لهذه الجراحة الوحشية تعرضت الالاف من النساء والفتيات للموت أو الاصابات الخطيرة وسجلت مضاعفات طبية اليمة .)

ولن أنسى أن أذكر مااصاب المصورة السينمائية للفيلم الذى اعددته بنفسي « ختان الأنثى فى مصر » والذى تم تصويره فى القاهرة بواسطة هذه السيدة اليونانية حيث أصيبت بالاغماء اثناء تصوير عملية الختان والتى قامت بها الداية المصريه ، وقد قدم الفيلم كبحث فريد فى مدينة « مبنيابوليس » فى الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٢ أمام « المؤتمر الدولى للتربية الأسرية » حيث غادرت العديد من الحاضرات قاعة العرض لأنه كان من المؤسف انهن لم يستطعن مواصلة المشاهدة لهذه العمليات الوحشية التى تم اثباتها فى هذا الفيلم النادر .

فى الماضى وفى تفسير أو تعليل طبى لبيان اسباب استئصال البظر قيل أن المرأة غير المختتنة تعتبر نجسه وغير نظيفة وقيل أن البظر يتعارض مع طبيعة الحيض والولادة والتخصيب وأنه قد يسبب العنة عند الذكر (الزوج) وجملة القول اعتقد هؤلاء الناس أن البظر قذر وخطر ومقزز ووصل الخيال ببعضهم حول أهمية هذه الجراحة فى العالم إلى أن بتر البظر فى سن مبكرة ضرورى لأن نموه قد يصل إلى أحجام كبيرة وشاذة ومثال ذلك ماذكرته سائحة اجنبية ذهبت إلى أثيوبيا حيث يمارس الختان الفرعونى بصورة واسعة وسجلت أن الأهالى فى الحبشة يعتقدون ان حجم البظر فى حالته الطبيعية يماثل طول وحجم عنق الأوزة ! فكيف يستطيع رجل عاقل ومتزن ان يتزوج من امرأة غير نظيفة وقبيحة وعاقر ويمكنها ان تصيبه بالعنة ...

وقد كتب جوموكينياتا زعيم كينيا الراحل والرجل ذو الثقافة الغربية : (لايوجد رجل من قبائل الكيكويو يجرؤ على الزواج من امرأة غير مختتنة) ولم يدهشنى قراءة هذا التصريح السابق لأن الكثير من الرجال المصريين والسودانيين يرددون مثل هذا الرأى حتى وقتنا الحاضر ! .

وهنا يجدر الذكر ان كينياتا واخرين عديدين قد اضافوا وجهة نظر أخرى ذات دلالة واهمية قصوى لمعرفة الدوافع الحقيقية التى تشجع اجراء هذه الجراحات حيث ذكروا ان جراحة استئصال البظر تؤدى حتما إلى اخماد الرغبة الجنسية لدى الأنثى المختتنة وتجعل المرأة اكثر اخلاصا لزوجها فى مجتمعاتهم وفى الدول النامية ولازالت هذه المعتقدات التى تدعو إلى تقليل الرغبة الجنسية عند الأنثى سببا هاما لتقبل ختان الاناث فى هذه المجتمعات ، حيث ثبت أن ختان الاناث على صوره العديدة من جراحات استئصال البظر والشفرين مازالت تمارس حتى الآن حيث قيل أن الأديان تتقبل ختان الأنثى ولاتعارضه وهذا غير حقيقى . وحتى عام ١٩٧٧ كان ٩٠٪ من الفتيات الصوماليات حسب الاحصائيات الطبية بين سن العشر سنوات والعشرين قد اجريت لهن عملية ختان الفراعنة

حيث تشمل رتق المنطقة التناسلية ببشاعة ، وقد صدم الكثير من المثقفين لهذا التشوية واعترضوا على ممارسته . وفى الآونة الأخيرة اعترض الكثير من النساء فى بلدان العالم ومن بينها مصر على هذه العادة البغيضة وبدأت محاولة جادة للنضال ضد هذه الممارسات الوحشية فى مصر وفى المحافل الدولية للقضاء على هذه الممارسات البالية والتى تجرى منذ قرون عديدة ولكن هذا النضال الصعب يحتاج إلى جهود قوية ووقت طويل لنشر الوعى السليم والثقافة العامة بين أفراد الشعوب .

ومن المشوق أن يلاحظ تاريخيا أن هناك أوجه شبه بين استئصال البظر فى افريقيا والختان عند اليهود ، ففى اثيوبيا مثلا تختن الاناث فى اليوم الثامن من الولادة وفى بعض اقليم نيجيريا يشق البظر فقط وهذا يعنى حزه أو خدشه وليس ازالته فتنزف بعض نقط من الدم كمثل عادات اليهود غالبا . وفى بلاد عديدة يسمى الطفل عقب حفل ختانه وليس قبل ذلك وليس معروفا ان كان هذا التشابه مجرد مصادفة أم أنه من منبع فكرى واحد .

وقد عقدت منظمة الصحة العالمية مؤتمرا عن استئصال البظر ورتق المنطقة التناسلية تحت عنوان « الممارسات التراثية المؤثرة على صحة المرأة » وكان ذلك فى الخرطوم بالسودان عام ١٩٧٩ . ومن المؤسف أن طالب أغلب الرجال المشاركون فى المؤتمر بالابقاء على ممارسات الختان للأنثى مع اجراء جراحة الختان فى المستشفيات بينما طالبت السيدات بالامتناع نهائيا عن هذه الممارسات والقضاء عليها كلية ومع قلة عدد الدول المشتركة فى هذا المؤتمر (عشر دول فقط) فقد صدرت التوصيات النهائية من المؤتمر منادية بالغاء أى تشويه للجهاز التناسلى للأنثى .

ولايعنى هذا أن مثل هذه الجراحات قد توقفت ، ولكن على أقل تقدير يعتبر ذلك خطوة أولى من منظمة الصحة العالمية للقضاء على هذه الممارسات لأن كثيرون ممن يمارسون ختان الأنثى يتصورون ان ذلك يقابل ختان الذكر مع ان ذلك بعيد تماما عن الواقع .

لماذا تمارس عملية الختان :

يمارس الاستئصال للأعضاء التناسلية بناء على عقيدة خاطئة الا وهى ان الاستئصال يؤدى لتقليل أو ازالة الاحساس الجنسى لدى الفتيات واصبح لذلك يمارس تقليديا قبل الزواج وفى سن مبكرة للحفاظ على شرف الأسرة ولتأكيد ولاء الزوجات فى أفريقيا واعتبر اجراء الختان كهدف اخلاقى وسلوكى عند النساء لهذا السبب .

ويختلف ميعاد اجراء العملية من بضعة أيام بعد الولادة إلى سن البلوغ فى كل من مصر

والسودان واثيوبيا والصومال . وترتبط هذه الجراحة بطقوس البلوغ الجنسي وان كانت هناك طقوس أخرى كثيرة للبلوغ ولاتشتمل على عملية استئصال البظر فى كثير من هذه البلاد ويرى أغلب الأفارقة أن ممارسة ختان الاناث ان هى الا عادات مورَّثة عن الأجداد ولابد من الالتزام بها والحفاظ عليها . ويرفض اغلب الرجال الزواج من فتيات لم يستأصل البظر لهن . ولما كان الزواج هو أمل كل فتاة فى مستقبلها لذلك استمر اجراء هذه العملية إلى يومنا هذا .

ويعتقد اعتقادا خاطئا لدى العامة والجهلاء ان الختان هو أحد وسائل زيادة الخصوبة ورعايتها ولما كانت أغلب النساء ترغبن فى انجاب اكبر عدد ممكن من الأطفال فانهن يقبلن عليه . ويعتقد فى مالى وغرب أفريقيا ان البظر يعنى الذكورة فى الاناث وان غلفة القضيب فى الذكور تعنى الأنوثة .
لذا وجب على كلا الطرفين أن يتخلص منهما قبل أن يصبح الشخص ناضجا فى مجتمعه إما بذكورته أو بأنوثتها .

ويمارس الختان حاليا في المدن بالاضافة إلى القرى فى شرق وغرب افريقيا . ويعتمد الآباء صناع القرار على ختان بناتهن لايمانهم بانهن لن يتزوجن بدون اجراء عملية الختان لهن وهناك اعتقاد خاطىء بان الأنثى غير المختتنة تصبح متعطشة للجنس وتجلب العار إلى أسرتها .

وهناك اعتقاد خاطىء بين المسلمين والمسيحيين بأن الدين يشجع على الختان ، وهذا سبب هام يبارك ويشجع على ممارسته ، وليس ذلك بالمستغرب اذ أن احد انواع الختان يسمى « ختان السنة » أو الختان التراثى ويشمل على قطع الغلفة وطرف البظر أو جزء منه فقط .

التوزيع الجغرافى :

١ ـ الاستئصال والبتر :

يمارس فى مناطق واسعة فى قارة افريقيا حول خط الاستواء وكذلك فى مصر واثيوبيا والصومال وكينيا وتنزانيا فى شرق افريقيا وفى الساحل الغربى من سيراليون إلى موريتانيا وفى كل الأقطار التى تقع بينهما بما فى ذلك نيجيريا .

٢ ـ رتق المنطقة التناسلية :

يمارس بين كل الاناث دون استثناء فى كل من الصومال وحيثما توجد سلالات صومالية فى كل من اثيوبيا وكينيا ، وتتم العملية فى سن مبكرة وعادة ماتكون بين سن الرابعة والثامنة أى قبل البلوغ وبدون احتفالات طقوسية ويسمى الرتق التراثى فى السودان « بالطهور » وهى نفس الكلمة المستعملة فى مصر والتى تعنى النظافة والنقاء . ويتم ذلك فى مجتمع نسائى عائلى يشمل الجيران والأحباء فى المناطق الشعبية فى السودان بما فى ذلك العاصمة الخرطوم وأم درمان وعلى طول وادى النيل .

ومن المثير ان يسمى السكين المستخدم فى هذه العملية باسم « سكين الشرف » وفى غرب افريقيا يتم الرتق حاليا فى مالى بين الجماعات المسلمة غير أن هذه الممارسات ترجع إلى عصر ماقبل الاسلام . وهناك مقولة ان عملية الرتق فى مالى فى تناقص مستمر كما صرح بذلك مصدر طبى هناك وان عملية الرتق تجرى فى شمال نيجيريا فى القطاع الاسلامى .

والتقديرات الطبية فى هذه الأقطار تشير إلى أن اكثر من ٦٥ مليون امرأة قد تم ختانهن بالفعل ، ولاتوجد احصائيات أو ارقام دقيقة متاحة عن أقطار وسط افريقيا لذلك فعدد المختتنات ليس معروفا ومثال ذلك ان عدد سكان نيجيريا يزيد عن المائة مليون فاذا فرضنا ان نصف عدد النساء قد اجريت لهن جراحات الختان فهذا يعنى ان هناك حوالى ٢٥ مليون سيدة قد تم ختانهن وتفيد الوثائق الطبية ان غالبية النساء فى نيجيريا مختتنات وان أكثر من ثلاثة ارباع السيدات فى السودان وفولتا العليا ومالى وكينيا واثيوبيا قد اجريت لهن هذه الجراحات وان عددهن يفوق الملايين وفى الصومال وحدها يوجد ١١,٥ مليون أنثى قد اجريت لهن عملية الرتق .

وفى مصر وهى من أكثر دول افريقيا فى الكثافة السكانية يصل عدد النساء اللاتى تم ختانهن إلى ٩٣ ٪ ، وهذه النسبة تطابق ماوصل إليه باحثون آخرون ، وفى الوقت الراهن يجرى ختان ٥٠ ٪ من الفتيات الصغيرات .

أما فى اندونسيا وماليزيا وبعض دول الخليج العربى فلا يوجد احصاء حقيقى حتى الآن عن عدد السيدات والفتيات التى اجريت لهن عملية الختان .

المضاعفات الطبية للعملية :

يجاهل الأطباء والعلماء حتى وقت قريب اجراء هذه العمليات المشبوهة كذلك تغض النظر عنها عمدا بعض الحكومات فى الأقطار التى تمارس بها وحتى فى تلك البلاد التى يوجد بها مراكز لرعاية الأمومة والطفولة . وعندما تم اكتشاف ان تحطم الصحة الجسمية والنفسية للسيدات والفتيات اللاتى تجرى لهن هذه الجراحات وخاصة بواسطة افراد غير طبيين ويزاولون هذه العملية بدون خبره لأمر بالغ الأهمية وشديد الخطورة .

١ ـ المضاعفات المباشرة :

* الوفاة المباشرة نتيجة للنزيف الدموى خاصة اذ تعذر السيطرة عليه وهذا شيء شائع الحدوث نتيجة لاصابة أو قطع الشريان الموجود على ظهر البظر وكثير من الفتيات الصغيرات فقدن حياتهن نتيجة لهذا النزيف خاصة اذا تعذر نقلهن إلى مراكز نقل الدم أو المستشفيات .

* الصدمة العصبية العميقة التى تمر بها الفتاة الصغيرة خلال عملية الجراحة وما بعدها حيث أن العملية تتم بدون تخدير أو مسكنات والبنت الصغيرة مقهورة طوال الوقت وما من أحد يهتم بصراخها أو الامها الشديدة وباستثناء القليل من الفتيات المحظوظات اللاتى تجرى لهن الجراحة بواسطة أطباء اخصائيين وتحت التخدير العام فإن معظمهن إن لم يكن كلهن قد تعرضن للعملية بدون تخدير أو مسكنات للألم .

* الاحساس بالألم شديد للغاية اثناء اجراء الختان خاصة ان البظر والشفرين الصغيرين هما أكثر الأماكن حساسية فى الأعضاء التناسلية الخارجية ، خصوصا وان استئصالها يتم بواسطة ادوات بدائية وفجة مثل موس الحلاقة القديم أو سكين المطبخ وأحيانا بواسطة قطعة من الزجاج لذلك فإن الاصابة تكون شديدة . ولم يعرف فى الماضى مخاطر الألم المبرح ولا اثار الجروح الناجمة عن عملية الختان لذلك كانت البيانات الطبية فى الماضى عن ختان الأنثى وفى خلال المائة سنة الماضية ذات أهمية قليلة وبدون ذكر اية مضاعفات هامة لكنها الآن اصبحت ذات اهمية كبيرة فى البحوث الطبية .

* التهاب مكان الجرح شائع الحدوث نتيجة لعدم التطهير أو التعقيم أو نتيجة لاستعمال ادوات الجراحة غير المعقمة طبيا مما قد يسبب التسمم الدموى والتيتانوس القاتل « وفطر مدراس » كما قد يمتد الالتهاب إلى أعلى الجسم مؤديا إلى التهابات مزمنة

فى المبايض والقنوات الرحمية مما يؤدى بالتالى إلى العقم مستقبلا وقد تقدمت ببحث عنوانه « العقم نتيجة لختان الاناث » فى مؤتمر منيوزوتا بالولايات المتحدة الأمريكية أنا وزوجتى الدكتورة الأستاذة تيسير محمد مندور سنة ١٩٨٢ . مع زيادة الاهتمام حديثا بالنمو الجنسى للاناث وتجمعت الدلائل الطبية على أن الألم والجرح النفسى قد يؤدى إلى عواقب وخيمة من ناحية النمو الجنسى للانثى المصابة .

* قد يحدث احتباس حاد فى البول نتيجة تكرار الاحساس بحرقان شديد عند التبول ينتج عن تهتك الأنسجة المجاورة وحدوث ارتشاح فى بعض الأنسجة نتيجة للعملية والالتهاب المبكر فى موضع الجراحة .

* نتيجة لمقاومة الفتاة العنيفة ومحاولة الهروب من هذا العذاب خاصة أنه بدون تخدير قد تحدث اصابات غير مقصودة لقناة مجرى البول والشرج والفرج والمدخل المهبلى وذلك خاصة فى حالة ضعف نظر الداية وعدم تمرسها .

* تلقى الدجالة أو المرأة العجوز فى بعض اقاليم غرب افريقيا بالتراب أو الرمل على مكان الفرج لوقف النزيف ان كان شديد او يستخدم احيانا الرماد ومخلفات الحيوانات المسحوقة والبن المطحون لكبس المنطقة المكشوفة من الجرح للسيطرة على النزيف .

* يؤدى العلاج الموضعى للجرح فى هذه المجتمعات المتخلفة إلى مزيد من الالتهابات والمضاعفات وقد يزيد ذلك من احتمال فشل التئام الجرح تماما .

* سجلت المراجع الطبية أنه فى عدد من الحالات النادرة استئصل قضيب صغير على أنه بظر كبير بطريق الخطأ بواسطة شخص جاهل مما يؤدى إلى دمار الضحية جنسيا وإلى التشوش فى معرفة دور الضحية من الناحية الجنسية فى المجتمع .

٢ ـ المضاعفات الآجلة :

ان خطورة عملية ختان الأنثى امر لاجدال فيه فهو الآن حقيقة ثابتة خاصة اذا علمنا ان أى اجراء جراحى يحمل فى طياته بعض الخطورة مهما كانت العملية بسيطة وهذا واقع طبى معلوم وحتى ولو اجريت الجراحة فى المستشفى وبأيدى جراح كفء . ولما كان هذا التدخل الجراحى فى الأعضاء التناسلية للأنثى غالبا مايحدث اثناء عملية الختان بواسطة اشخاص لاينتمون لمهنة الطب بصلة كالدايات والحلاقين والدجالين

فإن نوعيات عديدة من المضاعفات الخطيرة قد حدثت ومسجلة طبيا ومستمرة فى الحدوث إلى يومنا هذا .

المضاعفات العضوية الآجلة :

* من الشائع اكتشاف التهابات بولية مزمنة عند النساء اللاتى تعرضن لأنواع عنيفة من التشوية الجنسى مثل الرتق والختان الفرعونى فى وقت الطفولة . ويعد عسر التبول من الشكوى الشائعة وقد تتكون احيانا حصاوى مهبلية خاصة فى القبوة الخلفية للمهبل نتيجة لانسداد جزئى فى المسار الطبيعى للبول واحتباس بعضه فى المهبل وذلك نتيجة للتليف غير الطبيعى فى المنطقة .

* سجل طبيا انتشار مرض « الالتهاب الحوضى المزمن » بين النساء اللاتى تعرضن لسوء الحظ إلى الالتهابات فى مكان الجرح ثم انتشار الالتهاب إلى الحوض كله نتيجة لغياب العناية الطبية وقت الختان مما يقلل من فرص الحمل ويضعف خصوبة الأنثى .

* سجل الكثير من حالات التصاق الشفرات وتليف الفرج بعد اجراء جراحات الختان وذلك نتيجة للالتهاب الموضعى أو للخشونة من الجراح أو الجهل فى اجراء عملية الختان كما تبين ان الألم الشديد قد يصحب عملية الجماع عند هؤلاء مستقبلا مما يدفعهن إلى عدم الرغبة فى الجماع وبالتالى إلى فشل فى الحياة الزوجية .

* الجدر (التورم الجلدى) والتليف منتشر حدوثه فى حالات التشوه العنيفة للأعضاء التناسلية كما هو معروف ومتبع فى عمليات الختان السودانى والفرعونى .

* تتكون حويصلات بظرية نتيجة لاستئصال البظر كلية أو جزئيا وتختلف احجام هذه الحويصلات وأشكالها تبعا للظروف الموضعية وقد تلتهب هذه الحويصلات حتى تصل إلى أحجام كبيرة قد يضطر إلى تدخل جراحى موضعى لاستئصالها .

* غالبا ماتحدث صعوبات اثناء الولادة وقد تسبب هذه الصعوبات الطبية ضررا للأم وللطفل المولود وخاصة بين الحالات البكرية فى الولادة . وفى حالات الرتق وصفت كثيرا هذه المضاعفات لتكرر حدوثها وتسجيلها طبيا .

* تأخر عملية الولادة وامتداد التأخير يحدث غالبا فى المرحلة الثانية للولادة بالذات وذلك لوجود نسيج ليفى قوى غير قابل للتمدد ومن ثم يؤدى إلى حجز رأس الطفل

ومنعها من الخروج معوقا بذلك الولادة خاصة فى حالات الرتق المهبلى وبالاضافة لذلك فإن الولادة بدون المساعدة الطبية اللازمة مستحيلة تقريبا واذا لم يحدث تدخل طبى سريع لقطع النسيج الليفى وفتحه فى الوقت المناسب فإن رأس المولود قد تخترق الأنسجة الرخوة لتمر من فتحة الشرج مسببة مضاعفات طبية خطيرة .

* يتهتك النسيج الليفى بسهولة فى أثناء الولادات التى تطول مدتها عن الوقت الطبيعى إلا اذا حدث تدخل جراحى فى الوقت المناسب وهذا التأخير قد يؤدى إلى تهتكات فى العجان بالغة الأهمية مع حدوث نزيف واحتمال اصابة مجرى البول .

وقد سجلت فى بعض حالات الولادة المعوقة حدوث « قصور رحمى » مما أدى إلى تدمير مخ الجنين أو فقدانه كلية . ومن المعروف فى علم الولادة أن حالات « الناسور المستقيمى المهبلى » وكذلك حالات « الناسور المثانى المهبلى » تنتج عن الولادات المعوقة . ويؤدى ذلك بالتالى للأسف إلى سلس البول وتسبب هذه النكبة فى نبذ هؤلاء النساء المريضات من أزواجهن وعائلاتهن وحتى من مجتمعاتهن لأنهن تقطرن البول والبراز من المهبل باستمرار ...

* فى بعض الأحيان يكون مجرد الفحص المهبلى العادى بواسطة الطبيب اجراء مؤلم لبعض المريضات المختتنات بحيث يكون من المستحيل على الطبيب وضع المنظار المهبلى للكشف النسائى نتيجة للتليف الشديد ، كما تكون قسطرة المثانة مسألة صعبة خاصة فى وقت الولادة .

وخلاصة القول ان التغيرات التشريحية فى المنطقة التناسلية الناتجة عن حدوث النسيج الليفى عديدة ومشوهة للأعضاء التناسلية وأضرارها شديدة .

المضاعفات الجنسية الآجلة :

عرضت تقارير طبية كثيرة مبينة أنواع عديدة من الخلل الوظيفى للعلاقات الجنسية والجماع بين الزوجين كنتيجة لتعرض الزوجة وقت الطفولة لأنواع عنيفة ومتعددة من الختان مثل الرتق والختان الفرعونى وغالبا ماتحتاج العروس فى ليلة الزفاف إلى محاولات لقطع وفتح اعضائها التناسلية حتى يمكن ايلاج القضيب ويؤدى ذلك بالتالى إلى جرح اخر والتهابات أخرى ... يضطر العريس فى بعض الدول الأفريقية ان يفعل ذلك بطرف خنجر حاد يتمنطق به فى ليلة الزفاف ثم ينهمك فى جماع عنيف ودموى ومتكرر ليبقى على فتحة المهبل متسعة لتسمح بايلاج الذكر ...

ان أقل مايمكن قوله عن أثر هذا الجماع المؤذى للعروس هو تدميرها جنسيا ونفسيا . تؤدى بعض أنواع استئصال البظر إلى انسداد شبه كامل للفتحة المهبلية نتيجة للالتصاق فى الجرح بعد التئامه وقد سجلت هذه الحالات فى غرب افريقيا وبعض الأقطار التى يجرى فيها الختان العنيف حيث يؤدى ذلك إلى تجمع دموى فى المهبل بالاضافة إلى الفشل فى انمام الجماع والاحساس الشديد بالألم عند الجماع وفى بحث طبى أجرى على بعض المجتمعات النسائية تبين ان ٥١٪ منهن لايشعرن برغبة فى الجنس وكانت المفاجأة العجيبة أنهن لايعلمن ان الجماع يمكن ان يكون ممتعا لهن . وفى بعض الحالات تبين ان الجماع قد يتم عن طريق فتحة الشرج مصادفة أو بعلم الزوجين لان الجماع الطبيعى من خلال فتحة المهبل غير متاح لضيق الفتحة أو لوجود ندبة مؤلمة فى الفرج أو رتق أو التصاق بالشفرات مما يؤدى إلى الاستمرار فى هذا النوع من الانحراف الجنسى البغيض . وقد سجل طبيا العديد من الحالات لمرض « التشنج المهبلى » بين السيدات اللاتى تعرضن لتجربة جنسية مؤلمة فى الصغر .

وقد وجد أن النساء المختتنات لايقبلن على الجماع مثل غير المختتنات وهن يقبلن عليه لامتاع الزوج فقط ورضوخا لرغباته الجنسية ولكى يحدث الحمل سريعا لأنهن يجدن فى الحمل عذراً لتجنب الجماع نهائيا وبالتالى فإن هذا يؤدى إلى تشجيع الرجال على ادمان المخدرات مثل الحشيش والكحول معتمدين أن هذا يطيل من مدة الجماع ويؤخر عملية القذف من أجل امتاع الزوجات الباردات جنسيا . وفى نظر بعض الكتاب والعلماء يعتبر تعدد الزوجات نتيجة حتمية لختان المرأة بين الأوساط المتخلفة اجتماعيا واقتصاديا .

المضاعفات النفسية :

حدث تجاهل شديد ومتعمد فى الماضى لما قد يحدث للانثى أثناء عملية الخصى الجنسى فى هذه السن المبكرة مما قد يؤثر على نمو شخصيتها ونفسيتها وبالتالى مما يؤدى إلى حرمان المرأة احيانا من أقوى غرائزها الطبيعية وفى الوقت نفسه مع اجبارها على اشباع رغبات زوجها الجنسية والرضوخ لأوامره مما ينتج عنه أسوأ الآثار النفسية عليها .

* عقدة النقص أو عقدة التشوه الناتج عن فقد جزء من أعضائها التناسلية الخارجية قد تبدو احيانا واضحة بين السيدات المتعلمات أو ذوات المستوى الاجتماعى والاقتصادى العالى لتعرضهن لهذه الجراحات وهن صغيرات حيث لاحول لهن ولاقوة . وهن يعترفن بالنقص تجاه السيدات غير المختتنات فى كثير من الاعترافات الطبية المسجلة .

* مازالت آثار الألم المبرح الذى تحس به الفتيات الصغيرات أثناء عملية الختان والذى تفرضه عليهن عائلاتهن وهم الذين يحبونهن ويثقن فيهن متجاهلا حتى الآن مما يدعو إلى سرعة ايقاف هذا الايذاء .

* وجد عدد من العلماء أن الآثار الضارة للعملية من اصابات تناسلية ومن الخوف والنزيف والالم الشديد والاوجاع طويلة الأمد فى المنطقة التناسلية قد تسبب جروحاً نفسية عميقة بالاضافة إلى الاصابات النفسية الظاهرة .

* قد تحدث اصابات نفسية بالغة لبعض الاناث نتيجة للعنف الجنسى اثناء عملية الجماع والتى قد يتعرض لها المتزوجات حديثا من بعض الأزواج الذين يطالبون بحقهم الشرعى مقابل المهر المقدم للعروس . وقد سجلت طبيا فى أثيوبيا ونيجيريا بعض حالات النزيف والتهتك للأعضاء التناسلية للمتزوجات حديثا نتيجة لغلظة الأزواج وجهلهم والعنف فى ممارسة عملية الجماع .

* سجلت بعض حالات الانتحار لعدد من السيدات اللاتى لم يستطعن تحمل عقاب هذا الجماع المؤلم والاستمرار فى ممارسته .

* سجلت حديثا العديد من حالات الاكتئاب والاضطرابات النفسية الحادة بين بعض الاناث اثناء سن البلوغ والمراهقة مما قد يؤدى إلى مشاكل اجتماعية وزوجية . وقد زادت نسبة الانفصال والخلافات العائلية والطلاق وكذلك تعدد الزوجات خاصة بين الطبقات المتخلفة اجتماعيا واقتصاديا .

* اكتشف أن الهدايا والأموال المعطاة للفتاة الصغيرة من أهلها وذويها خلال الاحتفال والطقوس والافراح اثناء عملية الختان لن تمح صورة الرعب والالم الشديد نتيجة لرؤيتها للسكاكين والدماء عند اجبارها على تنفيذ عملية الختان واحساسها بالآلام الشديدة والمضاعفات الحتمية للختان .

* قد تستمر آثار الاصابات النفسية نتيجة العملية بين الاناث طوال العمر ويفقدن الايمان والثقة التى اعطينها لاحبائهن عندما كن صغيرات وقد يربطن ذكريات الكراهية والألم فى الماضى بالجنس وممارسته فى الحاضر والمستقبل .

* الرضوخ إلى سيطرة الرجل خلال طفولة الفتاة عند إجبارها على الختان ان هو الا أحد مساوىء العملية اذ أنها قد تؤدى إلى عدم توافق العلاقة المستقبلية بين الزوج والزوجة وبمعنى آخر بين الذكر والأنثى .

خاتمـــة

بالتأكيد تتحمل مهنة الطب والعاملين بها مسئولية ختان الانثى « كظاهرة تراثية وطبية » كما يتقبلها العامة من الناس ولامهرب من مجابهة مضارها حيث اثبتت الحقائق الطبية المنوفرة حديثا أنه لاتوجد أى فائدة وقائية من هذه العملية البغيضة بل على العكس فقد ثبت أن هناك مخاطر كثيرة ومضاعفات شديدة لهذه العملية وتقع المسئولية الكاملة على القائمين بمهنة الطب وممارسيها وكذلك على الجماعات الاخرى المهتمة بهذه الظاهرة فى العمل على عدم تشجيع هذه الممارسات أو المحاولة الجادة لوقفها وقطع دابرها .

ان ادعاء الحياد فى هذا المضمار لهو سلبية واضحة لان الختان خطر حقيقى على صحة ورفاهية ملايين الفتيات الصغيرات ولاعجب فإن منظمة الصحة العالمية قد قررت فى عام ١٩٧٩ : « أن ختان الأنثى قضية صحية تؤثر على حياة الملايين من السيدات » .

وظائف الأعضاء أثناء الجماع عند أنثى الإنسان
The Physiology of Coitus in the Human Female

* الاستجابة الفسيولوجية الجنسية للمرأة .
* عدم الوصول إلى حد الإرتواء الجنسى .
* المهبل الصناعى وعدم تكون المهبل الطبيعى .
* المناطق الحساسة جنسيا فى الجسم .

الاستجابة الفسيولوجية الجنسية للمرأة :

تعتمد الاستجابة الفسيولوجية فى الأنثى المثارة على الحقائق التى اكتشفها ماستر وجنسون Masters & Jonson عام ١٩٦٦ اللذان اخذا بفكرة رد الفعل الجنسى على أساس من الملاحظات المعملية الدقيقة . ويعد تفهم التغيرات التشريحية والوظيفية (الفسيولوجية) التى تحدث خلال الآداء الجنسى مما يسهل استكشاف نوع المرأة ، ومن المهم أن نعلم أن المراحل المختلفة لرد الفعل الجنسى ليست دقيقة ومحكمة ، ولم نستطع أن نحدد مرحلة عن الأخرى إذ يمكن ان تختلف كثيراً فى شخص واحد من فترة إلى أخرى أو بين الناس وبعضهم البعض . لذا فإن مدة اى مرحلة من مراحل الاستجابة تختلف من شخص لآخر وفى نفس الشخص تعتمد على عوامل متداخله أهمها العوامل النفسية والشعورية والفسيولوجية .

بعبارة أخرى فإن ردود الفعل الجنسية بين الذكر والأنثى قد تبدو متطابقة مع وجود اختلافات كبيرة ذلك أنه خلال مراحل النشاط الجنسى تحدث فى جسم الانسان تغيرات فسيولوجية ولكل طريقة خاصة .

لقد كان شائعا أن السيدات أبطأ فى الاثارة الجنسية من الذكور ، ولكن هذا المعتقد خاطىء . فليس الرجال فقط الذين يمكن استثارتهم فجأة بل كذلك النساء وبعضهن يحدث لهن أكثر من ارتواء جنسى خلال دقائق ، بل أن هناك بعض السيدات يصلن إلى حد الاشباع الجنسى من ١٥ إلى ٣٠ ثانية بعد بدء الجماع .

ويبدو فى المراحل الأولى من الاثارة الجنسية أن النساء أسهل استثارة من الرجال وتعتمد الاثارة عند المرأة أكثر على الناحية العضوية ، ولهذا السبب فهناك كثير من السيدات يبدو أنهن يحتجن إلى وقت أطول للوصول إلى حد الارتواء مع الأزواج ذو الاثارة

المستمرة ، وتزداد بالعوامل النفسية .

وفى الواقع فإن النساء أقل استجابة للاثارة بواسطة المناظر أو الأصوات أو الخيال المثير .

وعلى النقيض فإن المرأة العادية التى تمارس العادة السرية والقادرة على التركيز على الاستثارة فإنها تصل إلى حد الارتواء الجنسى بنفس السرعة التى يصل اليها الرجل العادى .

١ ـ مرحلة الاثارة :

تحدث الاثارة الجنسية (الحث الجنسى) لدى المرأة عضويا ونفسيا لأن تنشيط الكثير من الوظائف الفسيولوجية لدى الجسم تكون نتيجة التفكير أو الإحساس فمثلا سيلان اللعاب أو الافرازات المعوية الحمضية يمكن أن تبدأ بالتفكير فى الطعام وكذا العرق مع زيادة ضربات القلب نتيجة الخوف أو الغضب .

وفى بعض الأوقات تحدث الاثارة الجنسية خلال فترة قصيرة وبسرعة تصل إلى حد الارتواء . وفى أوقات أخرى تبدأ الإثارة الجنسية ببطء وتتدرج خلال فترة أطول .

أ ـ تغيرات فى الأعضاء الجنسية الداخلية :

من أول وأكثر العلامات للإثارة الجنسية حدوث إفرازات تسبب تمليس (تزليق) للمهبل وتعرف هذه الظاهرة بعرق المهبل وذلك استجابة للاثارة الجنسية المؤثرة والتى قد تحدث فجأة من ١٠ إلى ٢٠ ثانية يأخذ جدار المهبل ـ الذى كان جافا فى الوضع العادى ـ إلى أن يصبح هذا الجدار مبلولا من الداخل وذلك كخطوة تحضيرية لعملية الادخال . وبدون هذا التمليس يصعب ادخال القضيب المنتصب فى مهبل المرأة ويصبح مؤلما للطرفين . ومن أسباب جفاف المهبل خشونة التدليل وعدم كفايته قبل الجماع أو عدم رغبة المرأة فى الجماع .

ومن المهم أن نعلم أنه لاتوجد غدد افرازية فى الغشاء المبطن للمهبل أو الطبقة التى تليه من أسفل . ولكن بدلا من ذلك يوجد نظام شعيرات دموية مكونة جيدا تحيط بالغشاء القاعدى للمهبل .

ومن خلال الاثارة الجنسية يحدث إرتشاح سائل نتيجة لاحتقان الأوعية الدموية فيحدث

هذا التمليس فى المهبل مع ملاحظة أن الغدد الافرازية التى تقع عند عنق الرحم لاتشارك بصورة ملموسة فى تمليس المهبل .

والعلامة الأولى المطابقة للاثارة عند الذكر هى انتصاب القضيب ، وباختصار عندما يكون القضيب جاهزا لعملية الادخال يكون المهبل مستعداً لاستقباله . ومن الطريف انه فى بعض الحالات تكون عملية التمليس عند المرأة كبيرة والافرازات كثيرة فيشكو بعض الرجال من هذا العرق المهبلى الزائد غير فاهمين للأهمية القصوى لهذا التمليس .

ومع استمرار عملية الاثارة الجنسية يزداد طول وعرض الثلثين الداخليين من المهبل ويصبح هذا الجزء على شكل بالونة منفوخة Vaginal Barrel (المهبل المنتفخ) .

ومن المهم أن نلاحظ أن الوضع الطبيعى للمهبل قبل الاثارة يكون على شكل أنبوبة ملتصقة الجدران (مغلقة) ، وليس من المعلوم بصورة مؤكدة أى من العضلات تؤدى إلى ذلك ولكن جزء كبير من الألياف العضلية اللاارادية تلعب دوراً مهما فى ذلك .

وعلى أطباء النساء والتوليد أن يذكروا هذه الحقيقة عند قياس المقاس المناسب لتركيب الحاجز المهبلى كوسيلة موضعية لمنع الحمل .

ويتغير لون المهبل مع بداية الاثارة من اللون الارجوانى الفاتح إلى الارجوانى الغامق ثم يتدرج إلى الأغمق فى المراحل التالية للاثارة . ويبدأ الرحم فى التضخم وينشد إلى أعلى داخل البطن فيشارك فى اطالة المهبل بنسبة ٣٠٪ من الحجم الطبيعى .

ب- تغيرات فى الأعضاء الجنسية الخارجية :

تعتمد استجابة الشفرة الكبيرة فى المرأة على الانجاب السابق . فإذا كانت المرأة لم تلد من قبل تؤدى الاثارة الجنسية إلى ابتعاد الشفرتين واظهار مدخل المهبل مفتوحاً ، أما المرأة التى سبق لها الولادة فتتعرض لاحتقان الشفرتين ويكبر حجمهما ويظهر مدخل المهبل بطريقة أكثر بعد أن ترتفع الشفرتان وتبتعدان .

أما الشفرتين الصغيرتين فتنتفخان بطريقة معقولة مع الاثارة الجنسية ويتغير لونهما إلى لون أحمر غامق مع تمددهما للخارج وقت الاثارة .

والبظر مثل القضيب تماماً يزيد حجمه لأنه نسيج له خاصية الانتصاب فيحتقن بالدم ويصبح أكثر صلابة مع ملاحظة أنه لايحدث انتصابا حقيقيا . إذ هناك فارق بين حجم القضيب والبظر . فإن الزيادة فى حجم البظر تكون ملحوظة أكثر فى قطر جسمه ، ويزداد

طوله إلى مرتين أو ثلاثة من الطول الأصلى ويحدث تضخم ايضا فى حشفيته (رأسه) التى تبدو واضحة جدا فى المرأة المثارة .

جـ - تغيرات فى الأعضاء الأخرى :

يحدث فى أغلب النساء خلال مرحلة الاثارة انتصاب فى حلمة الثدى وقد لايكون انتصاب الحلمتين كاملا ولكنه يستمر خلال المراحل الجنسية التالية . وغالبا مايحدث احتقان فى المنطقة الغامقة حول الحلمة وينتفخ الثدى بطريقة كبيرة مما يجعل انتصاب الحلمة أقل وضوحا . وفى المراحل الأخيرة للاثارة تظهر بعض الأوردة المنتفخة ويصحب ذلك زيادة أكبر فى حجم الثدى .

كما يحدث انقباض فى العضلات الارادية واللاارادية فى مختلف اجزاء جسم المرأة خلال مراحل الاثارة ومع زيادة فى الضغط الجنسى .

كذلك تحدث زيادة فى عدد ضربات القلب خلال الاثارة الجنسية فتصل إلى ١٨٠ ضربة فى الدقيقة .

فقد سجل هذا الحد الأقصى لضربات القلب عند ممارسة المرأة للعادة السرية . أما عند الجماع الطبيعى تقل الضربات نسبيا .

ويحدث انخفاض سريع فى النبض بعد انتهاء الجماع مما يشير إلى أن هذه الزيادة لم تكن نتيجة للجهد الميكانيكى أو العضلى . ولكن نتيجة للعوامل النفسية . ومن العلامات الأخرى أن كثير من النساء يبدو عليهن مايسمى باسم حمية الجنس (زهرة الجنس) عند وصولهن إلى مستوى القمة فى الاثارة . وهذا الاحمرار الذى يصيبهن والذى يشبه احمرار الحصبة يبدو واضحا بين ٥٠ ٪ إلى ٧٥ ٪ من النساء وبنسبة أقل عند الرجال ويبدأ هذا اللون فى الظهور أعلى البطن (شرحوف البطن) وينتشر بسرعة على الصدر ثم عند الأرداف والظهر والأطراف والوجه ويستمر هذا الاحمرار خلال مرحلتى الاثارة والارتواء . وتبدو هذه الحالة أكثر وضوحا بين الشقراوات عنهن بين السمراوات أو السوداوات .

وفى كلا الجنسين الاناث والذكور لاتكون التغيرات العضوية لمرحلة الاثارة ثابتة أو فى ارتفاع دائم .

هذا ويؤدى التشتت النفسى أو العضوى إلى هبوط فى الضغط الجنسى مثال ذلك صوت

خارجى كقرع الباب أو تغيير فى وضع او تقلص عضلى بالاضافة إلى التغير فى المزاج مما يؤدى إلى توقف مؤقت فى عملية الاثارة الجنسية .

ولاتمثل ميكانيكية الاحتقان فى مرحلة الاثارة التقدير الكمى للاثارة الجنسية . إذ يمكن أن يتوقف تمليس المهبل مع أن الضغط العصبى والعضلى للمرأة يكون مقتربا من حافة الاثارة وكذلك قد تصل حدة الانتصاب عند الذكر فى الوقت الذى يصل فيه إلى قمة الاثارة .

وينصح بعدم استعمال وسائل التمليس غير الطبيعية الا باستشارة طبيب لأن التمليس الطبيعى أفضل من أجل دوافع الاخصاب .

٢ - مرحلة النشـوة PLATEAU

تعنى كلمة نشوة أن هناك مستوى معين من اللذة قد وصلت إليه المرأة تؤدى بعد فترة إلى حدوث الارتواء الجنسي . وتعتبر هذه المرحلة من الناحية الفسيولوجية والجنسية هى تكملة لمرحلة الاثارة السابقة لأنها تمثل مستوى أعلى من التيقظ الجنسى قبل الوصول إلى المستويات الحساسة التى تؤدى إلى الارتواء . وتختلف مدة النشوة كثيرا فبينما هى قصيرة عند الذكور الذين يعانون من حالة القذف السريع تكون عند النساء مصحوبة بلذة شديدة وقوية .

أ - تغيرات فى الأعضاء الجنسية الداخلية :

تحدث زيادة واطالة أخرى فى الثلثين الداخليين للمهبل مع توسع طفيف فى الحجم وزيادة مماثلة فى انشداد الرحم إلى أعلى بينما ينخفض معدل النمليس فى المهبل عن مرحلة الاثارة السابقة خاصة اذا كانت المرحلة مطولة .

ويحدث احتقان شديد فى الثلث الخارجى للمهبل محدثا عملية تضييق فى هذا الجزء بنسبة ٣٣٪ وهذا يسمى بمرحلة طوار أو حافة الارتواء ORGASM PLATFORM .

هذا التضييق يعني عدم أهمية حجم القضيب فى الاثارة العضوية للمرأة فى المراحل الأخيرة من الجماع لأن هناك فى الحقيقة عملية قبض من الجزء الخارجى للمهبل حول القضيب .

ومن الأسباب الأخرى الاتساع الداخلى للمهبل يقلل من الاثارة الداخلية المباشرة نتيجة

وجود القضيب بالداخل بغض النظر عن حجمه .

وفى الحقيقة فإن الثلثين الداخليين للمهبل يحتويان على عدد قليل من النهايات العصبية الحسية بينما هناك تركيز أكبر من تلك النهايات الحسية فى المنطقة التى يحدث فيها الطوار الارتوائى (حافة الارتواء) . كما يزيد حجم الرحم ويرتفع داخل البطن .

ب- تغيرات فى الأعضاء الجنسية الخارجية :

لاتحدث تغيرات أكثر فى الشفرتين الخارجيتين خلال مرحلة استواء النشوة بينما تحدث زيادة فى حجم الشفرتين الصغيرتين ويستمر تحول اللون إلى الأغمق خاصة عند السيدات اللاتى انجبن من قبل - هذا التغير الواضح فى اللون يدل على الاقتراب من حد الارتواء الجنسى ومعنى ذلك أن استمرار الاثارة سوف يحدث الارتواء خلال دقيقة أو دقيقة ونصف بعد تحول الشفرة إلى اللون الأحمر اللامع . وحين تصل المرأة إلى مستوى معين من الاثارة فإن جسم البظر وحشفته يتراجعان للخلف عكس اتجاه الـ PUBIC SYMPHSIS ويختفى تحت مقدمة الجلد . هذا التغير بالاضافة إلى الاحتقان الذى يصيب الشفرات يجعل رؤية البظر فى هذا الوضع الجديد صعبة بالاضافة إلى أن اختفائه من موضعه يؤدى إلى عدم امكانية لمسه .

وعلى العموم فإن اللمس المباشر للبظر حينئذ قد يسبب ألما وتعبا ولكنه لايضيع الاحاسيس البظرية خلال هذه التغيرات . ولم يكن معروفا فى الماضى أن ارتداد البظر هو مؤشر لزيادة الاحساس بالاثارة الجنسية بل العكس .

وتفرز بعض الغدد (BARTMOLING GLAND) والتى توجد عند الأنثى والذكر وتسمى غدة كوير COUPER GLAND كمية قليلة من السائل تتكون من نقطة إلى ثلاث نقط فى هذه المرحلة (مرحلة الاثارة أو نهايتها) .

جـ - تغيرات فى الأعضاء الأخرى :

يحدث تورد جنسى أكثر . فإذا كان قد حدث فى المرحلة السابقة فإنه يصبح أكثر وضوحا الآن من حيث اللون وينتشر فى اجزاء أكبر من الجسم وتزيد الانقباضات الارادية واللاارادية . وتتعرض المرأة والرجل لظواهر غير جنسية مثل سرعة ضربات القلب وزيادة فى التنفس وضغط الدم وتبدو واضحة فى نهاية مرحلة استواء النشوة .

كما يحدث احتقان فى حالة الثدى فى نهاية مرحلة الاثارة ويزداد فى مرحلة استواء

النشوة فيعطى الحلمة المنتصبة . ويزداد حجم الثدى فى هذه المرحلة وتكون الزياده بسبة أقل عند السيدات اللاتى أرضعن من قبل ـ أما اللاتى لم يرضعن فتتراوح الزيادة بين ٢٠ ، ٢٥٪ من حجمه الطبيعى .

وقد كان الرجال ـ ولقرون عديدة مهتمون كثيراً بحجم القضيب ، ومازال هذا الاهتمام قائم حتى اليوم خشية أن يكون القضيب أصغر من الحجم الطبيعى مما يسبب قلقا كثيراً ـ هذا الخوف ينعكس على اهتمام المرأة بحجم البظر ، وهذا الاهتمام يكون فى شقين ـ الشق الأول أن يكون البظر كبيراً جداً والشق الثانى أن يكون صغيراً جداً . فإن كان كبيراً جداً فقد يوصى باستئصال جزئى أو دفنه فى الأغشية المحيطة . وإن كان صغيرا جدا فقد يوصى بعلاج بالهرمونات .

٣ ـ مرحلة الارتواء الجنسى (اللذة) ORGASM:

إن كلمة أورجازموس ORGASMOS تعنى باليونانية الاثارة الشهوانية ، واللذة عند المرأة هى الانفراج أو الارتخاء المفاجىء للضغط العصبى والعضلى أو بمعنى آخر الوصول إلى ذروة (قمة) الاثارة الجنسية CLIMES ويمثل هذا الاحساس العضوى قمة السعادة التى يمكن أن تصل إليها المرأة ويقابله احساس مماثل للرجل .

إن ميكانيكية الفسيولوجيا العصبية ليست معروفة ولكنه يمكن القول أن اللذة تحدث نتيجة لقوة عصبية انعكاسية عند الوصول إلى مستوى اللذة . ويستمر الارتواء الجنسى لحظات قليلة مصحوبا بتشنجات متتابعة تشمل الجسم كله ، وسرعان ماتؤدى إلى ارتخاء كامل وأحيانا إلى النوم .

وعند الذكور البالغين يحدث الارتواء الجنسى مصحوبا بعملية القذف ، وحيث أن النساء لاينتجن حيوانات منوية فإنهن لايقذفن . غير أن الاحساس باللذة هو ضرورة مطابقة فى الرجل والمرأة . وطبيعة المرأة تجعلها قادرة على الاحساس بتلك اللذة (الارتواء الجنسى) خلال فترة قصيرة أكثر من مرة . هذه القدرة شائعة بين الأصحاء منهن . وقد اثبتت الأبحاث الحديثة أن هذه القدرة ماهى إلا تحمل عضلى أكثر منها رد فعل أنثوى عند الجماع .

أما الرجال فإنهم لايشاركون النساء فى تلك القدرة إذ يدخل الرجل حال القذف إلى مرحلة الجموح (الاسترخاء) وخلالها لايتمكن من القذف ثانية ولكن يمكن حدوث انتصاب جزئى أو كلى لفترة ما قد تستمر من بضع دقائق إلى بضع ساعات وتطول هذه الفترة عند

الرجال مع التقدم فى السن أو مع تعدد القذف فى خلال وقت معين . وهناك فروق كبيرة فى طول هذه الفترة بين مختلف الرجال والتى ليس لها وجود فى دائرة رد الفعل الجنسى عند السيدات . ولكن أغلب السيدات لهن مقدرة لتعدد الارتواء الجنسى .

وفى حين لاتوجد فروق بين اللذة عند الرجال فإن السيدات قد يمارسن اللذة بطرق مختلفة فبعضهن تكون اللذة عندهن صغيرة وضعيفة وبعضهن مثيرة وعنيفة مستمرة فترة أطول وأقوى . وقد يختلف الارتواء الجنسى عند نفس السيدة باختلاف مناسبة الاثارة ولكن التغيرات الفسيولوجية الاساسية واحدة مهما اختلفت الأشكال .

تغيرات فى الأعضاء الجنسية :

تبدأ اللذة عند المرأة بانقباضات لا ارادية قوية متتالية لثلاثة أعضاء .

١ ـ حافة الارتواء الجنسى للمهبل (الثلث الخارجى) .
٢ ـ الرحم .
٣ ـ عضلة الشرج .

ويتراوح عدد هذه الانقباضات بين ٣ ، ١٥ وتحدث فى البداية فى أقل من الثانية ثم تضعف قوتها ويطول وقتها وانتظامها . من المعروف ان انقباضات الرحم ليست منتظمة وتبداء من أعلي الرحم إلى أسفله ، وذلك بخلاف الانقباضات المنتظمة التى تحدث فى مرحلة الولادة الأولى ، وتتسع فتحة الرحم الظاهرية وتستمر كذلك من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة ومن المثير أن العضلات القابضة للمستقيم تنقبض لفترات قليلة فى نفس وقت استواء اللذة .

تغيرات فى أعضاء أخرى :

والارتواء الجنسى هو رد فعل لكل الجسم وليس فقط محدد فى الحوض نتيجة الانقباض العضلى الشامل للجسم كله فى الرقبة والذراعين واليدين والرجلين والقدمين ، ويتجه الاصبع الأكبر من القدم إلى أعلى أحياناً مع احتفاظ باقى الأصابع بوضعها لفترة طويلة .

ويسجل رسم المخ خلال الارتواء الجنسى تغيرات تختلف معدلها ونوعها عن النشاط الطبيعى للمخ . فقد قيست انقباضات فى مجموعات العضلات الطرفية وسجلت زيادة فى النبض والضغط عند مستوى الارتواء الجنسى . وقد تطوعت بعض السيدات وسمحن بإجراء رسم قلب لهن خلال مرحلة الارتواء الجنسى (اللذة) لدراسة وضع القلب . وقد

لوحظ التنفس السريع ايضا . وأن حجم التغيرات العضوية تعتمد على درجة وحدة الضغط الجنسى السابق . ولوحظ أن الارتواء الجنسي يحدث طبيعيا للسيدات اللاتى ازلن الرحم ولكنه لايكون طبيعيا عند السيدات اللاتى استأصلن البظر جراحيا أو اجريت لهن عمليات تراثية وحشية عند الختان .

وقد اثبتت ابحاث جونسون ـ بطريقة ما ـ عكس ما ذكرته نظرية سيجمون فرويد عن نوعين للذة عند المرأة : اللذة البظرية واللذة المهبلية . فقد اثبتت الابحاث أن هناك نوع واحد من اللذة من وجهة النظرالفسيولوجية . وقد دلت الابحاث الأخيرة أن ٦٠ إلى ٧٠٪ من النساء قد تحتجن إلى اثارة بظرية يدوية خلال الجماع كى تصلن إلى اللذة .

إفراز الهرمونات :

تتسع حدقة العين بوضوح نتيجة النشاط المفاجىء للعصب الثمبثاوى مع افراز هرمون الابنفرين EPINEPHRINE (هرمون الغدة فوق الكظرية) وافراز الأوكسيتوسين OXYTOCIN (هرمون يفرزه الجزء الخلفى من الغدة النخامية) نتيجة لاثارة الأعضاء التناسلية ، وقد ثبت ذلك فى التجارب على الحيوانات ، وقد تم قياس الهرمون المفرز فى الدم نتيجة الاتصال وكانت الكمية قليلة . والمعنى الفسيولوجى لافراز الأوكسيتوسين عند الانسان خلال الأثارة الجنسية لم يتضح بعد وأن كان قد سجل . إن افراز الأوكسيتوسين يحدث فى بدء الولادة عند المرأة الحامل ونعجب أن بعض السيدات فى بداية الولادة يعتقدن أن الجماع والاتصال الجنسى العنيف قد يشتحذ (يسهل الولادة) ويستطيع بعض الأزواج ذوى الخبرة أن يتوافقوا مع زوجاتهم فى توقيت الارتواء الجنسى ويسمى هذا بالتوافق أو التزامن . هذا الارتواء المتزامن بين المرأة والرجل هو هدف بشرط أن يحدث طبيعيا وبدون مشاكل حتى لايؤدى إلى تجريد الجنس العاطفى من آدميته . وفى كلا الجنسين عندما تصل اللذة إلى أعلى مستوى تصبح الاحاسيس والانقباضات العضلية تلقائية ولا ارادية . وتكون النشوة العضوية والحسية شديدة بحيث يحدث احيانا فقدان للوعى عند بعض النساء . وتكون السعادة محسوسة فى الجسم كله وليس فقط فى المنطقة التناسلية . وقد تشعر بعض السيدات بأحاسيس كبيرة مع مظاهر خارجية قليلة وفى جميع الأحوال يشعر الأزواج بلحظة الارتواء الجنسى لدى زوجاتهم كما أن كثير من السيدات يستطعن أن يحدثن اللذة دون أن يعلمن لماذا يفعلن ذلك . وقليل من السيدات يستطعن الاحساس بالسائل المنوى عندما يتلامس مع جدار المهبل واغلبهن لايستطعن ذلك .

٤ ـ مرحلة التصريف أو الاسترخاء : RESOLUTION PHASE

ترتد التغيرات الفسيولوجية التى حدثت فى مراحل الاثارة والنشوة والارتواء ، وتحتاج الأعضاء الجنسية بالاضافة إلى الجسم كله إلى بعض الوقت لكى تعود إلى الحالة الطبيعية .

تغيرات فى الأعضاء الجنسية :

يختفى الاحتقان فى الثلث الخارجى للمهبل خلال خمس أو ثمانية دقائق حيث أن الانقباضات العضلية التى حدثت خلال مرحلة الارتواء ضخت الدم بعيدا عن هذه الأنسجة بينما تكون هناك بعض الرعشات فى فتحة المهبل والمنطقة المحيطة . وتعود الشفرات إلى حجمها وشكلها الطبيعى ويبرز البظر من غفلته وخلال خمس دقائق يعود إلى حجمه ولونه الطبيعى وكذا يعود الرحم إلى موقعه وحجمه الطبيعى ، ويختفى الانتفاخ فى المهبل وينغمس عنق الرحم فى السائل المنوى المتجمع فى القبوة الخلفية للمهبل POSTERIOR FORMIX . وإن كان الجماع قد حدث والمرأة مستلقاه على ظهرها وعودة الرحم إلى وضعه الطبيعى وكذلك المهبل الذى يقل اتساعه ويقصر طوله ويصبح طبيعيا . كل هذا يحتاج من خمس إلى ثمانية دقائق .

تغيرات فى الأعضاء الأخرى :

يختفى التورد الجنسى تماما بينما يتأخر رجوع الحلمات والثدى إلى الحالة الطبيعية . وتنتهى حالة الانقباضات العضلية ويعود النبض والضغط والتنفس إلى الوضع الطبيعى .

ولابد أن نذكر أن كثيراً من السيدات ليس لهن فترة استرخاء مثل الرجال . أو هى ليست واضحة ، ففى كثير من الحالات تحدث اثارة متكررة تؤدى بالمرأة إلى ارتواء جنسى ثانى وثالث بعد الأول وتستطيع كثير من السيدات أن يصلن إلى الارتواء الجنسى عدة مرات وبسرعة وفى هذه الحالة لايحدث الاسترخاء إلا بعد آخر ارتواء جنسى وهذا هو التفسير الفسيولوجى للمرأة ذات القدرة على الارتواء الجنسى المتعدد MULTY ORGASMIC . وهذا يختلف تماماً عن حالة مرضية تسمى NYMPHOMANIA (المرأة السوداوية) وتعنى رغبة جنسية جامحة دون اشباع وهذه حالة نادرة .

عدم الوصول إلى حد الارتواء الجنسى :

اذا لم يحدث الارتواء الجنسى بنجاح يترتب على ذلك تدهور للتراكم الفسيولوجى الذى

يكون مصاحبا للاثارة بصورة مشابهة لمرحلة الاسترخاء . واحيانا يصير اختفاء الضغط الجنسى مع عملية تصريف الدم من حالة الاحتقان ابطأ كثيراً عن حالة الاسترخاء التالى للارتواء الجنسى . ومثال جيد لهذه الحالة يتمثل فى ممارسة الغزل قبل القذف والتعود على ذلك لأنه ستكون هناك اعراض وعلامات لذلك الضغط العصبى والاحتقان غير المحدود . وتظهر علامات ذلك فى شكل ألم فى أسفل الظهر وفى منطقة الادنكسا ADNEXA (منطقة المبايض وقناتى فالوب على جانبى أسفل البطن) مع زيادة فى الدوالى واحتمال ظهور دوالى الخصية عند الرجل اذا كانت الحالة مزمنة .
وألم أسفل البطن هو علامة لاحتقان الرحم لدى السيدات ، والاهمال أو فشل التشخيص يشير إلى جماع بدون الوصول إلى حد الارتواء الجنسى أو حالة جماع طويل متعب .

وقد سجل ماستر وجنسون عام ١٩٧٩ أن هذا الألم يكون واضحاً فى السيدات اللاتى يمارسن الاثارة الجنسية فقط بدون استثمار عملية الجماع للوصول إلى الارتواء الجنسى ، ومن أمثلة ذلك الواضحة السحاق Lesbian أو المداعبة الجنسية .

ويحدث ضغط عصبى نتيجة ممارسة الزوج للغزل قبل القذف ، كما يحدث قليل من الاضطرابات لسيدة قادرة للوصول إلى الارتواء الجنسى قبل الغزل الجنسى ، بينما لايؤثر هذا الغزل الجنسى فى سيدة باردة قد لاتصل إلى الارتواء حتى إذا كان الجماع كاملاً أو مصحوباً بغزل قبل القذف . وإذا تعرضت سيدة قادرة على الارتواء المهبلى ويفقدها الزوج ذلك بسحب قضيبه خارج المهبل فإن ذلك بكل تأكيد يؤدى إلى ضغط عصبى متزايد ، وتكرار هذه الطريقة تؤدى إلى احتقان فى اعضاء داخل الحوض . ويعلم أغلب الرجال أن تكرار عملية الاحباط الجنسى قد تسبب الماً فى الخصيتين وغالباً مايكون مصحوباً بألم فى الظهر ، ويحدث هذا كله عند السيدات . هذا الألم الجائر أسفل البطن نتيجة احتقان المبيضين قد يسبب مشكلة للسيدة وللطبيب المعالج إن لم تصارحه بالحقيقة . وأغلب السيدات اللاتى يتعرضن للغزل فى الجماع يتكون مايسمى باسم حصانة البرودة Protective Fregidity وفى هذه الحالة قد تعانى المرأة من أزمات نفسية وصحية ضعيفة أو شديدة ، ولكن أغلبهن يشكون من أزمات الاكتئاب والقلق والغضب من أشياء واهية ، وتتزايد حالة عدم الرغبة فى الجنس وتبدو البرودة الجنسية واضحة .

وتظهر تغيرات عضوية مثل التعب المبكر واضطرابات فى الجهاز الهضمى مثل عسر الهضم وسرعة ضربات القلب والأرق والقولون العصبى والضغط العصبى أو القلق الزهانى Anxiety Neurosis الذى يحدث كثيراً نتيجة الضغط الجنسى أو رغبة جنسية متكررة مع تكرار الفشل لسبب أو آخر (فشل الوصول إلى الارتواء الجنسى) .

والاحباط الجنسى الحاد عند الرجال أقل منه عند النساء لأن الرجال قد يصلون إلى اللذة بطريقة أو أخرى مثل الاحتلام أو ممارسة العادة السرية ، أما السيدات فيواجهن صعوبة لذلك فإن القلق الذهانى أكثر انتشاراً بين السيدات عنه بين الرجال .

مناطق الاثارة الجنسية Erogenous Zones

تعنى كلمة Eros باليونانية الحب بينما تعنى كلمة Senesthai إنتاج أو صناعة ، ولغويا فالكلمة كاملة تعنى صناعة الحب أو الجنس .

ويستطيع كل شخص طبيعى صحياً ونفسياً أن ينجاوب مع الاثارة الجنسية بينما لايكون بالضرورة التجاوب متشابها عند شخصين ، وإن كان الأساس الفسيولوجي واحد عند الرجال والنساء . ولا تتشابه قوة ردود الفعل الفسيولوجى فى شخصين متشابهين أو حتى عند نفس الشخص فى مختلف المناسبات ، كما أن رد الفعل لشخص معين قد يتغير مثال ذلك أنه من الممكن لدى بعض الرجال أن يصلوا إلى اللذة ويقذفون مع أن القضيب مرتخى بينما يكون ذلك مستحيلاً عند آخرين . وعند النساء قد يكون هناك سيدة متعددة اللذات بينما أختها لاتستطيع أن تصل إلى حتى مستوى الاثارة الجنسية .

المهبل الصناعى : (عدم تكون المهبل)

يولد فى الولايات المتحدة نحو ١٨ ألف أنثى بدون مهبل سنوياً ، وهناك جراحة لتخليق مهبل صناعى بوضع أو بزرع ويؤخذ من جلد أعلى الفخذ أو البطن . وقد إقترح ماستر استخدام طرق غير جراحية ووضع موسعات . ومن خلال المتابعة الطويلة للتفاصيل الفسيولوجية والنفسية التي تنتج عن زرع مهبل صناعى لوحظ أن هذا المهبل الصناعى من الجلد وليس غشاء مخاطياً مثل المهبل الطبيعى ، وفى خلال اسابيع أو شهور يتحول الجلد إلى شبيه قوى للغشاء المبطن للمهبل الحقيقى وفى النهاية يتواجد رشح سائل التمليس . وتبين أن النساء ذوات المهبل الصناعى يشبهن ذوات المهبل الطبيعى من حيث رد الفعل . وبعضهن يحملن إذا كان باقى الجهاز التناسلى طبيعياً وتكون الولادة طبيعية أو جراحية .

متى ؟

يستطيع الانسان أن يثار تقريبا فى كل الأوقات بطرق ووسائل كثيرة جداً . مثال ذلك يمكن اثارة الرجل فى اى ساعة من النهار أو الليل بالنظر أو اللمس لبعض الأشخاص أو الأشياء أو الروائح أو الأصوات أو ببساطة ببعض الافكار واسترجاع هذه الأفكار أو حتى

الخيالات ، حيث أن المصادر المتاحة للاثارة الجنسية كثيرة جداً وتختلف ولايمكن أن نحددها فى قائمة أو نقيسها . ويعتبر احساس اللمس أكثر الاحاسيس مسئولية عند الانسان عن الاثارة الجنسية فبعض المناطق فى الجلد والأنسجة تحتوى على نهايات عصبية أكثر من الأخرى لذا تكون أكثر حساسية للمس خفيفا أو ضغطا مثال ذلك حشفة القضيب عند الرجل وحشفة البظر عند المرأة حيث تحتوى على خلايا عصبية خاصة بالاثارة .

أيــن ؟

من المعروف أن أكثر المناطق حساسية للاثارة فى جسم الانسان هى حشفة القضيب وجسمه فى الرجل والبظر والشفرتين الصغيرتين والثلث الخارجى للمهبل عند المرأة. وعند الرجل والمرأة تقع مناطق الاثارة الأخرى فى المنطقة بين الأعضاء الجنسية والشرج - الشرج وليس المستقيم - والارداف والسطوح الداخلية للفخذين والثديين وخاصة الحلمة والرقبة والفم خاصة الشفاة واللسان واخيراً الأذنين .

كيــف ؟

اللمس - الخبط - الدغدغة - المداعبة - الاحتكاك - اللطم - التقبيل - اللحس (كل ذلك يؤدى إلى الاثارة الجنسية اذا حدث للمناطق السابق ذكزها) .
غير أن رد الفعل لايكون آليا لأنه يعتمد إلى حد كبير على حالة الشخص والظروف المحيطة بعملية الآثارة مثال ذلك عندما يلمس الطبيب مناطق الاثارة لمريضة خلال فحصها فلن تكون هناك استجابة جنسية كما لاتحدث الاستجابة فى حالة الاغتصاب .

وباختصار تلعب العوامل النفسية فى الغالب دوراً رئيسياً فى الاثارة عن طريق اللمس مع أن هناك بعض الاستثناءات لتلك القاعدة الطبية كما يحدث فى بعض حالات الاصابة فى النخاع الشوكى ، فالرجل المصاب قد يحدث له انتصاب عندما يمسك قضيبه وهذا انتصاب لا ارادى لأنها لاتكن مسجلة فى المخ .

وقد تبين من مختلف الخبرات ان الناس لايكونون على درجة واحدة من الحساسية فتختلف درجتها حسب المصاحبات النفسية فالسلبية منها قد تمنع رد الفعل الجنسى للمس . بينما هناك بعض الناس الذين يحتاجون إلى أقل قدر ممكن من اللمس حتى خلال الجماع .

ومن ناحية أخرى قد يزداد الاحساس باللذة اذا اكتشف الزوجان مناطق جديدة للاثارة لم تكن معلومة من قبل . والتحليل النهائى أن الناس الذين يمارسون الجنس لابد أن يكتشفوا

بأنفسهم أى الاجزاء فى أجسامهم أكثر استجابة للمس أو التحسيس من أجل الإثارة مع الطرف الآخر .

الحـواس الأخرى :

يعلم أغلب الناس أنه يمكن أن يثاروا بالنظر ، بالسمع ، بالشم أو التذوق . فقد تكون رؤية جسم جميل أو سماع موسيقى جميلة أو تذوق بعض أنواع من الأكل أو افرازات غدد الحبيبة مؤثرا ومثيرا . غير أن كل هذه المثيرات تعتمد تماماً على العوامل النفسية فمثلا قد يثار شخص معين بمنظر معين أو صوت أو طعم له علاقة بخبرة جنسية جميلة سابقة وعلى العكس فإن مصاحبات غير سعيدة قد تؤدى إلى آثار سلبية .

الثقافــة :

هناك ملاحظات ملخصها أنه ليس هناك مناظر أو أصوات أو روائح مثيرة . إنما هى تصبح مثيرة عن طريق خبرة جنسية مصاحبة سابقة .

وفى مختلف الأزمنة والحضارات كانت هناك نماذج وأمثلة للجمال الجنسى مثال ذلك أن الرجال العرب كانوا يفضلون فى الماضى السيدات المكتنزات !!

كذلك الموسيقى فالجاز مثلا يثير الشباب الغربى بينما قطعة من الموسيقى قد تثير بعض الرجال ، والزار له بعض الأثر على السيدات المتخلفات - كما أن الطبول الأفريقية لها نفس الأثر عند الأفارقة . ويعتمد الانسان غالبا على عوامل نفسية للاثارة . فكثير يصبحون مثارين جنسيا بصور خيالية فقط ويستطيع البعض أن يصل إلى الارتواء الجنسى بمجرد تخيل المسائل الجنسية ويبدو أن تلك الأفكار والتوقعات المثيرة لها أثر أكبر على الرجال دون النساء . لذا فإنه فى خلال الجماع تصل أغلب السيدات إلى الارتواء الجنسي نتيجة استمرار الاثارة العضوية ولابد أن نتذكر أن بعض الاستجابات الجنسية قد تحدث لأسباب غير جنسية مثال ذلك أنه قد يحدث انتصاب لقضيب الرجل عند رفعه لحمولة ثقيلة أو لامتلاء المثانة أو حالة مرضية تعرف باسم الانتصاب الدائم ويسبب ألما فى التخلص من الانتصاب والذى يؤدى إلى تدمير خطير للقضيب مالم يعالج فى الحال .

وظائف الأعضاء أثناء الجماع عند ذكر الانسان
THE PHYSIOLOGY OF COITUS IN THE HUMAN MALE

* الاستجابة الفسيولوجية الجنسية للذكر .
* حجم القضيب .
* العلاقة بين القضيب والجنس .
* الاحتلام .

الاستجابة الفسيولوجية الجنسية للذكر :

سجلت الابحاث الفسيولوجية المعملية التي أجراها ماستر وجنسون عام ١٩٦٦ لردود الفعل الجنسية وغير الجنسية ، وقبل وخلال وبعد الاثارة الجنسية أنها تمر بأربعة أو خمسة مراحل هى :

ـ مرحلة الإثارة	Excitment Phase
ـ مرحلة استواء النشوه	Plateau Phase
ـ مرحلة الارتواء الجنسى	Orgasmic Phase
ـ مرحلة انكسار اللذه (الجموح)	Refractory Phase
ـ مرحلة الاسترخاء	Reselution Phase

مرحلة الاثارة : Excitment Phase

يعتبر إنتصاب القضيب العلامة الأكثر وضوحاً للاثارة الجنسية عند الرجل لأن رد الفعل الأولى للاثارة هو اتساع الشرايين المتجهة إلى القضيب محدثة الانتصاب ـ وهذا يحدث كنتيجة مباشرة للاحتقان في النسيج الاسفنجي للقضيب ومن المهم أن نذكر أنه قد تحدث اثارة عضوية بالإضافة الى الإثارة الجنسية لا يصحبها انتصاب كامل وذلك اذا كان هناك قلق او ارهاق .

مراكز النخاع الشوكي Spinal Cord Centers

تنتج العلامات الفسيولوجية للاثارة الجنسية عند الرجال والنساء كرد فعل يؤدي إلى

اتساع الأوعية الدموية للأعضاء الجنسية وخلال الإثارة الجنسية ينشط مركزين في النخاع الشوكي احدهما في الفقرات العجزية والآخر في الفقرات الصدرية والفقرة القطنية الثانية ويؤدي ذلك إلى اتساع شرايين الأعضاء الجنسية بسبب التضخم والتغير في الشكل لكي يتلاءم مع الوظيفة الجنسية . ويحدث رد الفعل هذا في كلا الجنسين غير أن اختلاف التشريح في الأعضاء التناسلية بين الذكر والأنثى يؤدي إلى أن تأخذ أشكالاً مختلفة ولكنها تكون متكاملة . فالقضيب يصبح صلباً وأكبر حجما لكي يستطيع ولوج المهبل ، والمهبل ينفتح ويتملس (يعرق) لكي يتكيف مع القضيب المنتصب .

القضيب :

تمتلىء المساحات الكهفية للقضيب بالدم وينتفخ محاطاً بغلافه الخارجي الناشف أي يتحول القضيب المرتخي الطري إلى عضو صلب وينتصب ليصبح قادراً على دخول المهبل ويستمر الانتصاب في القضيب بنظام الضغط الهيدروليكي العالى مستخدما الدم .

الانتصاب :

يحدث الانتصاب ويستمر عن طريق نظام فسيولوجي معقد يؤدي إلى زيادة سريان الدم في القضيب ويقلل من سريان الدم خارج القضيب المنتصب وهذا يزيد من حجم الدم ويحتجز داخل القضيب في ضغط عالٍ نسبياً . وهذا الحجم الكبير من الدم يملأ المساحات الكهفية في القضيب التي تتسع وتأخذ حيزاً أكبر محدثة زيادة في حجم القضيب داخل الغلاف الخارجي الناشف الذي يجعله اسطواني الشكل ويسبب ضغط الدم العالي على غلاف القضيب صلابة وانتصاب . ومن المعروف أن زيادة سريان الدم للقضيب خلال مرحلة الاثارة يكون بسبب اتساع شرايين القضيب وهذا يحدث نتيجة للاشارات العصبية من القضيب الباراسمباثاوي من مراكز الانتضاب والتي تسبب دفع impulse لتقليل سريان الدم خارج القضيب فهو انقباض عضلات الأوردة الدموية . وهناك نظرية أخرى تقترح أن صماماً قضيبيا خاصا يتحكم في سريان الدم خارج القضيب . ونظرية ثالثة تشير بأن خروج الدم من القضيب بالاضافة إلى توجهه الى المساحات الكهفية يخضع لتحكم عضلات صغيرة لا إرادية موجودة فقط في الأوعية الدموية للقضيب والتي تقلل من السريان الوريدي للدم خارجه .

ورد الفعل الانتصابى هو باراسيماثاوى ولكن بعض الحقائق الفرماكولوجية والجراحية تقترح وجود جزء سيماثاوى مطلوب لاكتمال الانتصاب ويحتمل أن يكون هذا الجزء

الخاص بسريان الدم خارج القضيب .

ومن المعلوم اكلينيكيا إن رد فعل سيماثاوى قوى مثل الذى يحدثه الخوف او القلق يستطيع فى الحال أن يفقد القضيب انتصابه بخروج الدم الزائد فيه فورا[1] .

وقد تصل الاثارة الجنسية إلى دروتها بسرعة وبدون توقع خاصة بين الشباب ، ويمكن أيضا أن تصل إلى ذروتها تدريجياً وخلال وقت طويل وقد يتحكم الرجال فى تصاعد الاثارة بارادتهم لإطالة العملية الجنسية والاستمتاع الاطول بالجنس ، بالاضافة إلى إمكانيه تقليل الاثارة نتيجة مؤثرات خارجية مثل القلق المفاجىء والأرق والخوف والألم . ومع زيادة الاثارة الجنسية تقل قيمة تلك المؤثرات الخارجية تدريجياً حتى يصير فى وقت معين انعدام القدرة على التحكم الشخصى فى الاثارة ، ولايمكن احباط الاثارة الجنسية عند الوصول إلى الذروة والقذف .

يتكون القضيب من ثلاثة أجسام من نسيج كهفى له قدرة على الانتصاب ، وبعد بدء الاثارة الجنسية عن طريق اللمس أو النظر أو الشم تحدث زيادة قليلة فى حجم القضيب مؤثراً بذلك على شكله ووصفه . وتحدث صلابة القضيب أولاً فى الجسمين الكهفين المتوازيين ولايحدث الانتصاب الكلى للجسم الاسفنجى الذى يكون الحشفة إلا بإثارة أقوى وأزيد . ويتغير لون حشفة القضيب إلى لون أغمق متخذاً درجة احمرار أغمق ، وعندما يكون القضيب منتصباً تماماً تنشد قناة مجرى البول Urethra ، عندئذ نرى نقطة من سائل على فتحة قناة مجرى البول . هذا السائل تفرزه غدد فى القناة منها غدة كوبر والتى تقع على بعد ١٥ سم من الفتحة ، ومن الأهمية أن نذكر أن هذا السائل يحتوى على حيوانات منوية نشطة جداً ، وتلحظ أحياناً هذه النقطة من السائل عندما يكون القضيب غير منتصب تماماً .

القدرة على الانتصاب :

إن نفس المؤثرات التى تسبب إنتصاب القضيب عند الذكر هى نفسها التى تسبب تمليس المهبل عند المرأة ، وهاتين الظاهرتين لهما أهمية كبرى لعملية الايلاج الطبيعية ، وكلاهما يعتمد على ميكانيكية فسيولوجية واحدة . والقدرة على الانتصاب عند الذكور موجودة فى كل الأعمار . إن قضيب المولود مُسَيْطَر بالحشفة وقد أثبتت التجارب ان إنتصاباً يحدث لقضيب مولود عمره يومان باللمس فى المنطقة التناسلية . ويحدث الانتصاب كذلك بنشاط فى المخ أو النخاع الشوكى عند الذكور الذين حدث لهم قطع فى مستوى عال من النخاع الشوكى ، وهذا يعنى أن الانتصاب يمكن حدوثه كرد فعل من النخاع الشوكى فقط . وإتساع

الشرايين أيضا يؤدى إلى الانتصاب لأن الشرايين المتجهة إلى الجسمين الكهفيين مغلقان تقريباً ، وهذه الشرايين تستمد الاشارات العصبية من العصب الباراسمبثاوى ، وإتساع الشرايين يؤدى إلى امتلاء المساحات الكهفية بالدم ، ويزيد الضغط نتيجة لذلك حتى يصل إلى مستوى الضغط فى الشرايين محدثة بذلك صلابة قصوى وإنتصاب .

الصفــن :

يبدأ المنظر الخارجى للصفن فى التغير نتيجة للاحتقان الذى يسبب نعومة فى الجلد بدلاً من الجروف الجلدية الموجودة على الكيس ويصبح الصفن أكثر مطاطية نتيجة زيادة سمك الغلاف الصفنى يلى ذلك ارتفاع الصفن والخصيتين إلى أعلى قليلاً ، والمعنى الفسيولوجى لهذه الظاهرة غير مفهوم تماماً لأنه يحدث فى حالات أخرى غير الاثارة الجنسية .

وعندما تكون الحرارة المحيطة معتدلة تظهر ثنايا كثيرة على السطح الخارجى للكيس كما يسهل تحريكه ، ولكن إذا هبطت درجة الحرارة المحيطة تنشط عضلات الصفن كما تتحرك الخصيتين إلى الخلف نتيجة لإرتفاع الصفن إلى أعلى .

وقد يحدث عند حك السطح الداخلى للفخذ إنقباض للعضلة المشمرية (المعلقة للخصية) Cremasteric Muscle المعروف باسم رد الفعل الانقباضى للعضلة المشمرية Cremasteric Reflex أو رد الفعل الشدّى Withdrawal Reflex . هذه التغيرات تشبه تلك التى تحدث خلال مرحلة الاثارة الجنسية . وعندما تصل دائرة الاستجابة الجنسية إلى مرحلة إستواء النشوة تتضخم الخصيتين نتيجة للاحتقان ويزيد حجمهما بنسبة ٥٠٪ ، وتلتصق الخصيتان بالجسم العجانى Perineum أسفل البطن نتيجة تقصير طول الحبل المنوى نتيجة إنقباض العضلات المشمرية ، ويصل النبض فى هذه المرحلة من ١٠٠ إلى ١٢٠ فى الدقيقة ويزيد ضغط الدم ، وتزداد سرعة التنفس .

٢ ـ مرحلة إستواء النشوة (النشوة) Plateau Phase

تحدث زيادة كبيرة فى الضغط الجنسى عن المعدل الطبيعى لدى غير المثار فى مرحلة الاثارة ، وتمثل مرحلة النشوة إرتقاء إلى المستوى الطبيعى نتيجة الاثارة ، وإن حدثت إثارة أكثر وأقوى زاد المستوى إلى حد الذروة ، لذلك تمثل هذه المرحلة درجة عالية من الاثارة العنيفة التى تحدث مثل الوصول إلى المستوى الحساس الذى يؤدى إلى الارتواء الجنسى والقذف . وتختلف مدة مرحلة النشوة ، وهى قصيرة عند الرجال الذين يعانون من القذف المبكر .

القضيب :

تحدث زيادة طفيفة فى قطر القضيب فى الجزء القريب من الحشفة وتكون هناك زيادة فى تحول اللون إلى الأغمق نتيجة الاحتقان .

الخصيتين :

يسبب الاحتقان زيادة أكثر فى حجم الخصيتين خلال هذه المرحلة بنسبة من ٥٠ إلى ١٠٠٪ من الحجم الطبيعى ، وعندما تزيد الاثارة نحو الذروة والارتواء تتحول عملية رفع الخصيتين المصاحب للاثارة إلى عملية دوران للأمام بحيث يصبح السطح الخلفى للخصية ملاصق تماماً للجسم العجانى .

التغيرات فى الأعضاء الأخرى :

وهناك علامات أخرى نلاحظها فى مرحلة النشوة السابقة بين السيدات والرجال مثل زيادة سرعة ضربات القلب والتنفس وإرتفاع الضغط ، وتستمر حتى نهاية المرحلة . ويظهر التورد الجنسى عند بعض الرجال وهو حالة احمرار تبدأ فى المنطقة السفلية للبطن وتنتشر إلى الرقبة والوجه والأكتاف بالاضافة إلى الذراعين والفخذين ، وقد يبدأ التورد فى نهاية مرحلة الاثارة لكن غالباً مايظهر فى مرحلة النشوة ولاتستمر فى مرحلة الارتواء الجنسى ، وفى حالات عديدة لايظهر الاحمرار ، ويختفى تماماً فى مرحلة الاسترخاء . وليس معروفا الميكانيكية الفسيولوجية لهذا الاحمرار .

ولايحدث إنتصاب فى حلمة الثدى عند كل الرجال والتى تنتج عن مؤثرات عضوية مباشرة مثل المداعبة ، وتظهر غالباً فى نهاية مرحلة الاثارة أو فى بداية مرحلة النشوة . وغالباً ماتستمر واضحة لبعض الوقت بعد مرحلة الاسترخاء .

٣ ـ مرحلة الارتواء الجنسى Orgasm Phase

وهى ببساطة الانفراج المفاجىء للضغط العصبى والعضلى عند ذروة الاثارة الجنسية ، وتمثل أقوى احساس السعادة العضوية الذى يحسه الانسان عند الذكر والأنثى . وكما سبق أن ذكرنا أن الميكانيكية العصبية والفسيولوجية الخاصة بالارتواء الجنسى ليست محددة حتى الآن ولكن يمكن أن نشير إلى أن الارتواء الجنسى هو رد فعل عصبى يصل إلى هضبة الارتواء أو يتعداه ، ويستمر الارتواء لثوان قليلة ويشعر الرجل بخطفة قصيرة مثل

تشنجات سريعة متتابعة تشمل الجسم كله وسريعا مايؤدى إلى ارتخاء كامل .

ميكانيكية القذف :

يصاحب الارتواء الجنسى قذف المنى عند الرجال البالغين أما السيدات فلا يقذفن لأنهن لاينتجن منياً . ويحس الصبية من الذكور بالارتواء الجنسى قبل البلوغ دون قذف .

ويحدث الارتواء الجنسى عند الذكر نتيجة لزيادة الضغط الجنسى إلى نقطة تبدأ فيها القنوات التناسلية والأعضاء الجنسية الثانوية التابعة بإنقباضات متلاحقة قوية لاإرادية ومتتابعة وهى القناة الناقلة للمنى Vasa diferentia والحويصلتان المنويتان وغدة البروستاتا والجزء الأمامى والخلفى من قناة مجرى البول والعضلة العاصرة للمثانة وعضلات قاعدة القضيب وأخيراً القضيب . وتحدث أول ثلاث أو أربع إنقباضات قوية فى أقل من الثانية (٨, من الثانية) ثم تضعف بعد ذلك وتحدث على فترات أكثر تباعداً ، نتيجة لهذه الانقباضات يتجمع السائل المنوى فى الجزء البروستاتى من قناة مجرى البول لتكون حجرة ضغط مع غلق من جهة المثانة . هذا السائل المحتوى على تركيز من الحيوانات المنوية الحية تأتى من ثلاث مصادر [١ ـ البروستاتا ٢ ـ الحويصلات المنوية ٣ ـ قناة نقل المنى] . وتكون كمية المنى المقذوفة خلال الارتواء الجنسى حوالى ملء ملعقة (٥ ملليمتر) وتختلف الكمية خاصة إذا كان هناك قذف متكرر خلال فترة قصيرة من الوقت لأن الرجل ينتج كميات أقل من السائل المنوى فى هذه الحالة .

وفى المرحلة الأولى من عملية القذف يشعر الرجل بإحساس حتمية القذف Ejaculatory Inevitability وعندما يحدث تغير فى الضغط الديناميكى فى بداية القذف يكون هناك تأخيراً لمدة ثوان للظهور الخارجى للمنى المقذوف ، هذا الوقت مابين بداية القذف وظهور السائل المنوى من القضيب نتيجة المسافة التى يحتاجها المنى لكى يمر من قناة مجرى البول بالاضافة إلى الوقت المطلوب لتكوين ضغط إنقباضى كاف لدفع تجمع السائل المنوى إلى الامام . وتكون العضلة العاصرة لرقبة المثانة بإحكام خلال القذف لتؤكد إندفاع كتلة السائل المنوى إلى الأمام بأقل مقاومة . وتشترك الانقباضات المتتالية المنتظمة للبروستاتا وعضلات العجان وجسم القضيب لتساعد فى عملية الاندفاع للقذف خلال المرحلة الثانية من القذف . وتترك أول كمية مقذوفة قناة مجرى البول إلى الخارج فى صورة تدفقات سريعة تساوى أربعة مرات بسرعة الدم السارى فى الأورطى . وفى بعض الأوقات بدفع السائل المنوى إلى مسافة لابأس بها ومعقولة وفى حالات أخرى تدفع بسلاسه ، ولا علاقة بين قوة القذف وقوة الرجولة (الفحولة) .

ومن المهم أن نتذكر دائماً أن الجسم كله يتجاوب فسيولوجيا إذ تنقبض العضلات العاصرة للشرج فى نفس وقت إنقباضات الأعضاء التناسلية وبجانب العضلات المعنية بطريقة مباشرة بالقذف فى حالة الجماع أو العادة السرية فإن جميع العضلات تقريباً تنقبض لاإرادياً مرة واحدة أو بإنتظام مثال ذلك أنه فى وقت الذروة الجنسية تصدر أصوات من الرجل والمرأة مثل الصراخ أو التأوهات ، وأحياناً تلقى بعض النساء رؤوسهن جانباً خلال هذه المرحلة ، وتزيد سرعة التنفس ويصل النبض إلى حوالى ١٤٠ ويرتفع الضغط أيضاً أكثر من مرحلة النشوة .

٤ ـ مرحلة الاسترخاء : Resolution Phase

تختفى التغيرات الفسيولوجية والتشريحية التى حدثت خلال مرحلتى الاثارة والنشوة ، ويدخل الرجل بعد القذف حالا إلى مرحلة الشموس (الانكسار) والتى فى خلالها يستحيل المزيد من القذف ، مع إمكانية وجود إنتصاب جزئى أو كلى بعض الوقت . هذه الخاصية للرجل فى مرحلة الاسترخاء قد تستمر لدقائق قليلة أو لساعات عديدة وتطول تلك المدة عند الرجال مع تقدم السن ، وهى بالأخص أطول مع كل قذف تالى . وتختلف هذه الفترة طولاً من رجل لآخر ، وعند نفس الرجل من وقت لآخر ، كما أنها غير موجودة فى دائرة الاستجابة الجنسية للمرأة .

وتتوقف الحركات العضلية بعد آخر إنقباضه للقذف ، ويختفى الارتفاع فى الصفن والخصيتين ويعودان إلى وضعهما الطبيعى ، ويقل حجم الخصيتين وتنزلان إلى كيس الصفن إلا إذا استمرت الاثارة الجنسية ويأخذ انتفاخ القضيب فى الاختفاء وبالتالى يقل طوله بنفس معدل إنتصابه فى مرحلة الاثارة لذا يقل الانتصاب عند الرجل فى مرحلتين الأولى مرحلة كبيرة تحدث فى الحال بعد القذف نتيجة لإنقباضات القضيب خلال الارتواء وهذه تقلل الاحتقان والمرحلة الثانية هى الرجوع ببطء إلى سريان الدم الطبيعى لذا يمكن أن نلحظ أن القضيب يمكن أن يستمر لفترة من الوقت شبه منتصب خاصة إذا كانت مرحلتى الاثارة والنشوة طويلتين . وعلى الجانب الآخر معروف تماما أن بعض النشاطات غير الجنسية والتشتيت مثل القرع على الباب يمكن أن تنهى الانتصاب فوراً . ويحدث لبعض الرجال عرق فى مناطق معينة من الجسم مثل كف اليد وبطن القدم فى مرحلة الاسترخاء ومع آخر إنقباضات القذف . وكذا يحدث إتساع لحدقة العين بعد القذف نتيجة للنشاط المفاجىء فى العصب السمبثاوى .

حجـم القضـيب :

أثبتت الاكتشافات الحديثة فى مجال التجارب الجنسية خطأ الاساطير القديمة والمعتقدات الخاطئة عن حجم القضيب (عن ماسىر وجونسون) لقد قيل وكتب الكثير عن أهمية حجم القضيب فى الجماع بكل اللغات وفى كل البلدان وذلك منذ أزمنة بعيدة ، وفى مصر الفرعونية هناك رسوم كثيرة فى المعابد ملونة بصف القضيب وتصور إنتصاباً مبالغ فيه وأعتبر إلها للخصوبة وهو مرسوم فى معبد أبوسمبل . وفى مدينة بومبى الرومانية القديمة التى دمرها بركان فيزوف عام ٧٩ ميلادية ، مارال السائحون يشاهدون بسهولة الرسوم الجزئية عن الممارسة الجنسية على بوابة بيوت اللهو . وفى بعض معابد الهند واليابان القديمة توجد نصوص دينية تحتوى على أفكار جنسية وتربط بين حجم القضيب المنتصب وبالكفاءة الجنسية ، وفى الهندوكية والبوذية يصور القضيب إلها موضوع فى المهبل .

الأداء الجنسى وحجم القضيب :

يهتم الرجال كثيراً - فى ثقافتنا - بحجم قضيبهم لأسباب كثيرة غير واضحة . ويبلغ متوسط طول القضيب فى الوضع المسترخى من ٣ إلى ٤ بوصات ويزداد طوله عندما يكون كامل الانتصاب بنسبة ٥٠٪ أى من ٥ إلى ٧ بوصات وقد يكون أكثر . وتحدث الزيادة تدريجياً ، وقد لوحظت اختلافات كثيرة من رجل لآخر ولا علاقة لذلك بالتكوين الجثمانى أو لون الجسم أو القدرة الجنسية ، فهناك مثلاً رجل قصير جداً له قضيب أطول من قضيب رجل طويل القامة والعكس وقضيب رجل أبيض قد يكون أطول من قضيب رجل أسود والعكس . وقد يكون الرجل ذو القضيب القصير أكثر ارواء جنسيا من رجل قضيبه أطول وبالاضافة إلى ذلك قد تتساوى طولاً قضبان وهى منتصبة بينما تختلف طولا وهى مرتخية . وإذا إستمر القضيب قصيراً فى خلال الانتصاب فإنه قادر على أداء كل وظائف القضيب الطويل لأن مهبل المرأة يتكيف مع كل قضيب دون أهمية لطوله لأن جدار المهبل يحتوى على نهايات عصبية قليلة ، وأى اختلاف لشعور واحاسيس المرأة يعتمد على قوة العضلات التى تحيط بجدار المهبل والعوامل النفسية العديدة المحيطة . هذه الحقيقة مطابقة تشريحياً وسليمة من جهة الاحساس فى المستقيم خلال الجماع من فتحة الشرج (اللواطه) وعملياً لايوجد أى احساس وراء العضلات العاصرة لفتحة الشرج . وهذا يوضح سبب إصابة بعض الناس الذين يدخلون أشياء طويلة صلبة فى مستقيمهم إصابة شديدة حيث أنهم لايشعرون بشىء بعد فتحة الشرج . ويحدث ذلك أيضا خلال الجماع العنيف من فتحة الشرج مثل اغتصاب الرجال فى السجون أو فى مستشفيات الأمراض

العقلية أو بين الشاذين جنسياً . وقد إستغل صانعوا الأدوات الجنسية المساعدة هذا الاعتقاد الخاطىء بأهمية حجم القضيب وصنعوا قضيبا صناعيا مختلف الحجم ، وهناك مسرحية شهيرة تعرض فى لندن تناقش هذا الموضوع .

الأحجام غير الطبيعية للقضيب :

أثبتت التجارب المعملية التى أجريت مؤخراً بواسطة ماستر ورملائه أن الاختلاف فى حجم القضيب مرتبط لحد كبير بدرجة الانتصاب لدرجة أن القضيب القصير الذى يزيد حجمه بصورة مؤثرة فعّال أكثر من قضيب كبير ، ولأن مهبل المرأة يتكيف مع الحجم الواقعى للقضيب وليس أكثر . لذلك فإن القضيب الكبير بصورة غير طبيعية لايستطيع أن يدخل بأكثر من طول المهبل حتى عندما يكون مشدوداً بدرجة قصوى وهناك خطر قطع المهبل والذى قد يحدث للقبوة الخلفيةPosterior Lornix إذا تم إيلاج قضيب أكبر من اللازم أو إذا استخدم بصورة غليظة . ويحدث النزيف بعد الجماع بخلاف اصابات غشاء البكارة فى ليلة الزفاف والمصحوب بألم شديد وصدمة لابد أن يأخذها الأطباء فى الاعتبار لأن وجود إصابات قطعية فى المهبل يستدعى تدخل جراحى فى الحال تحت التخدير التام .

العلاقة بين الغضب والجنس :

الغضب	الاستجابة الجنسية
١ ـ تقليل الاحساس	تقليل الاحساس
٢ ـ إتساع حدقة العين	إتساع حدقة العين
٣ ـ التلفظ الصوتى اللاارادى	التلفظ الصوتى اللاارادى
٤ ـ إفراز اللعاب	إفراز اللعاب
٥ ـ زيادة فى عملية التنفس	زيادة فى عملية التنفس
٦ ـ زيادة فى ضغط الدم	زيادة فى ضغط الدم
٧ ـ زيادة فى سرعة النبض	زيادة فى سرعة النبض
٨ ـ زيادة فى الدورة الدموية الطرفية	زيادة فى الدورة الدموية الطرفية
٩ ـ تقليل النزيف	تقليل النزيف
١٠ ـ احباط الوظيفة المَعِدِيّة	إحباط الوظيفة المعديَة
١١ ـ إفراز الادرينالين	إفراز الادرينالين

١٢ ـ لا	حركة عضلية منتظمة
١٣ ـ لا	إنتفاخ وزيادة حجم الأعضاء التناسلية
١٤ ـ لا	إفرازات جنسية
١٥ ـ لا	قذف للذكور البالغين
١٦ ـ ضغط عضلى	ضغط عضلى
١٧ ـ زيادة فى القدرة العضلية	زيادة فى القدرة العضلية
١٨ ـ نشاط عضلى لا إرادى	نشاط عضلى لا إرادى

وقد اكتشف قونس Kinsey ان كثيرا من ردود فعل الجسم لكلا الغضب والجنس متشابهة ، وأشار المحللون الفريديون إلى أن الغضب سواء كان ظاهرياً أو داخلياً فهو فى الواقع كبح (قمع) للجنس . وأشار Kinsey أن هناك علاقة أكيدة متوازنة بين الاستجابة الجنسية وفسيولوجيا الغضب . ولا يوجد إلا أربع اختلافات لرد الفعل للجسم بين الغضب والجنس لذا فإنه إذا تم تجنب هذه الاحداث الفسيولوجية الأربعة فإن الشخص يكون فى حالة غضب . وإذا تحول الاحباط الجنسى إلى غضب يمكن تفسيره الآن بسهولة . ومن وجهة نظر كينزى فإن الانسان والتدريبات تتحول بسهولة من الغضب والقتال إلى الاستجابة الجنسية !

العلاقة بين الحب والجنس :

النشوة خلال النوم (الاحتلام) من المعروف أن الانسان يستطيع أن يستجيب جنسياً وهو نائم ، وكان الناس فى الماضى ينسبون هذه القدرة للرجال فقط لعدم وجود تشابه مع النساء ولأنهن لايقذفن فإنهن لايلفتن الانتباه لحدوث الارتواء . وقد ناقش الأطباء هذا الموضوع تحت عنوان « الاحتلام أو القذف الليلى » .

التاريخ : كان من المعتقد فى العصور القديمة أن اللذة اللاارادية أو الارتواء اللاإرادى الذى يحدث خلال الليل بسبب زيارة الشيطان للناس وهم نيام !! وفى العصور الوسطى اعتقد الناس أن الشيطان يستطيع أن يظهر بنفسه تحت الرجل أو فوق إمرأة ، وحتى منتصف هذا القرن لم تكن قد ظهرت بعض الاحصاءات الواقعية لحدوث هذا النوع من الارتواء والتى قدمها كينزى ومجموعته ، والأرقام توضح أنه ليس فقط الرجال بل أيضا النساء يحدث لهن إرتواء ليلى وإن كانت نسبتهن أقل من الرجال . لذا لم يعد كينزى يتحدث عن هذا الموضوع تحت مسمى قذف ليلى بل الاحلام الجنسية الليلية وهذا المصطلح يمكن

تطبيقه على الجنسين Nocturnal Sex Dreams .

وعلى كل حال فإن هذا المصطلح يعبر عن الحالات التى يحدث فيها ارتواء وبعض الباحثون استبدلوا مصطلح كينزى بمسمى الارتواء الليلى Nocturnal Orgasm ، وهذا التعبير مضلل لأن أغلب حالات الارتواء الجنسى تحدث ليلاً من خلال عمليات الجماع ، كما أن الاحلام الجنسية قد تظهر خلال نوم بعد الظهيرة وفى هذه الحالة لابد أن نسميها الاحلام الجنسية النهارية Diurnal Sex Dreams . ويبدو أن الارتواء الجنسى خلال النوم هو أدق وأسهل مصطلح موجود وكان فى الماضى يسمى الاحلام المبلولة . والارتواء اللاإرادى يكون فى الغالب مصحوباً بالاحلام الجنسية خاصة عند الذكور وتصور تصرفات ممنوعة وغير معتادة مثل الجماع مع الأقارب والأطفال والحيوانات ومجموعات جنسية والاستعراض الجنسى ونشاطات أخرى كثيرة لايمكن للانسان أن يراها وهو يقظ . وعموماً فإن الاحتياطات الطبيعية والضوابط المكتسبة أقل تأثيراً أثناء النوم ، وكثير من أمانينا فى العقل الباطن يمكن أن تنفذ بطريقة رمزية غير مؤذية أثناء النوم . وبسبب عدم الوعى تحدث ظواهر أخرى عند بعض الناس خاصة النساء فيصلن إلى الارتواء الجنسى فى نومهن بصورة أفضل من يقظتهن .

رأى الطب : كان بعض أطباء الأمراض النفسية ينظرون إلى الارتواء الجنسى غير الارادى عند السيدات كأعراض لبعض الأمراض النفسية مثل الذهان لكن هذه المعتقدات اصبحت الآن باليه والعكس.فإن الاعتقاد الشائع أن الارتواء الجنسى خلال النوم هو ظاهرة طبيعية وصحية . ويمكن أن يعوض الغياب الجنسى بطريقة أخرى طبيعية فالأشخاص الذين ليس لهم علاقات جنسية يجدون راحة جنسية أثناء نومهم . وقد اكتشف كينزى أن النساء اللاتى يفقدن فجأة فرصة الارتواء الجنسى أثناء الجماع فى أسبوع لديهن فرصة الارتواء الجنسى لمرات قليلة خلال نومهن فى سنة . وتزيد عدد مرات الارتواء الجنسى عند بعض السيدات بطريقة غير إرادية عندما تزيد مرات الارتواء الجنسى الارادى وباختصار فإن الاحتلام خلال النوم هو وظيفة طبيعية للجسم البشرى لكنه ليس البديل للنشاط الجنسى الواعى .

الباب الثالث

اقتصاديات الأسرة وصحة أفرادها

الغـــذاء والصحـــة

يعد الغذاء من الضروريات الثلاث لبقاء وحفظ الحياة بجانب الكساء والمأوى وقد يختلف الغذاء تبعاً للبيئة التى يعيش فيها الانسان ويمكننا القول أن العادات الغذائية تجاه الطعام ترتبط إرتباطاً وثيقاً بالمعتقدات والعادات والقيم التى يعتنقها أو يتوارثها الفرد عبر الأجيال ويضيف إليها الجديد والكثير تبعاً لمقتضيات الظروف ومتطلبات الحضارة .

وتعتبر الوجبة الصحية هى تلك التى تمد الفرد بالعناصر الغذائية الأساسية وبكميات تكفى لسد حاجة الجسم . ومما لاشك فيه أن للغذاء أثراً كبيراً على صحة الفرد وقدرته على الإنتاج لذلك يجب العناية التامة بإختيار الوجبات التى تقدم خلال اليوم وخاصة أن الإحتياجات من العناصر الغذائية تتأثر بعدة عوامل منها :-

الســـن : يزيد معدل إحتياج الفرد للغذاء أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة حيث أنها مرحلة نمو سريع .

النشـــاط : يزيد إحتياج الشخص للغذاء بزيادة النشاط والعمل الذى يؤديه .

الجنــس : يحتاج الرجال إلى غذاء أكثر من النساء نظراً لزيادة أوزانهم وطبيعة أجسامهم أعمالهم .

البيئــة والمناخ : يحتاج الأفراد فى المناطق الباردة إلى طعام أكثر من سكان المناطق الحارة وذلك لإحتياج الفرد للغذاء الذى يمده بالطاقة الحرارية .

وتنقسم الأطعمة وفقاً للدور الذى تلعبه فى الجسم إلى ثلاث أقسام :

١ - أطعمة البناء وهى الأغذية الغنية بالمواد البروتينية .
٢ - أطعمة الطاقة والحرارة وهى الأغذية الغنية بالمواد الكربوهيدراتية والدهنية .
٣ - أطعمة الوقاية وهى الأغذية الغنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

ومن الواضح أنه يمكن وضع بعض الأطعمة فى أكثر من مجموعة لأن لها أكثر من وظيفة فى الجسم ، أو أن الغالبية العظمى من الأطعمة تحتوى على عدة مواد غذائية .

فاللحوم مثلاً تحتوى على نسبة عالية من المواد البروتينية التى تبنى الجسم وتعوض التالف منها ، ولذلك تعتبر من أغذية البناء وإلى جانب هذا تحتوى على مواد دهنية وفيتامينات وأملاح معدنية .

وعلى ذلك فإن أهمية أى طعام من الوجهة الغذائية تتوقف على الكمية التى يتناولها الفرد ونوع هذا الطعام ومناسبته للجهد والطاقة اللازمة له .

وسنتناول كل قسم من أقسام الغذاء بشيء من التفصيل .

١ - المــواد البروتينيــة :

هى أطعمة تمد الجسم بالمركبات الى يحتاج إليها النمو لتعويض مايفقد من خلايا ، وتتكون المواد البروتينية من وحدات بنائية تسمى بالأحماض الامينية ، وتنقسم إلى أحماض أمينية أساسية وأحماض أمينية غير أساسية .

مصــــادرها :

(أ) من أصل حيوانى مثل اللحوم بأنواعها المختلفة والأسماك والطيور والبيض واللبن ومنتجاته ويعتبر بروتين كامل لإحتوائه على الأحماض الأمينية الأساسية .

(ب) من أصل نباتى مثل البقول كالفول والعدس واللوبيا والفاصوليا والبسلة والحبوب ، ويجب ألا تكون هذه الأغذية مصدر البروتين الوحيد فى الغذاء لأن البروتينات المستمدة منها ينقصها حمض أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية .

فوائدهـــا :

(أ) من أهم وظائف البروتين عملية بناء الأنسجة وتعويض وتجديد مايفقد منها ، لذا يجب الاهتمام بتوفيرها بكميات مناسبة وخاصة فى غذاء الأطفال والمراهقين والمرضعات والحوامل والناقهين .

(ب) لازمة لتكوين مواد تساعد الجسم على مقاومة الأمراض .

نقص البروتين فى الغــذاء :

يؤدى إلى قصور بناء الخلايا ونشاطها وأهم الأمراض الناتجة عن ذلك مرض الكواشيوركور الذى يصيب الأطفال فى سن الثانية فيصابون ببطء النمو والضعف والأوديما وتقرحات الجلد وبهتان لون الشعر وتقصفه .

٢ - أطعمــة الطاقــة والحــرارة :

أ - المواد الكربوهيدراتيه

ب - المواد الدهنيــة

أ ـ تحتل الكربوهيدرات مكاناً ممتازاً فى تغذية الانسان فهى عماد الغذاء وتنقسم إلى :

مـواد سكريـــة : وأهم مصادرها العسل والفواكهه واللبن وقصب السكر والبنجر والمشروبات والحلاوة .

مـواد نشـويـــة : وأهم مصادرها الحبوب كالقمح والذرة والأرز والشعير والدرنات كالبطاطس والبطاطا والقلقاس ومنتجات الحبوب كالخبز والمكرونة والفطائر والبقول الجافة ونشا الأكل .

وتعتبر المواد الكربوهيدراتية المصدر الأول للطاقة فى الجسم وخاصة عند القيام بمجهود عضلى متوسط أو شاق وكلما زاد المجهود الجسمانى والنشاط الذى يقوم به الشخص زادت حاجته من هذه المواد . مثل الشباب فى فترة المراهقة ـ العمال الذين يقومون بأعمال تحتاج إلى جهد ـ الرياضيين .

ب ـ **المواد الدهنيـة** : وتوجد فى أجسام الحيوانات كما تنتشر فى المملكة النباتية والتى يستخلص منها الزيوت النباتية .

ـ **الدهون الحيوانية** : وتوجد فى الزبد ـ السمن ـ القشدة ـ اللبن ـ اللحوم ـ السمك ـ الطيور .

ـ**زيوت نباتيـــة** : وتوجد في زيت الزيتون ـ بذرة القطن ـ السمسم ـ جوز الهند ـ الذرة .... الخ

وتختلف المواد الدهنية فى الغذاء تبعاً للعادات الغذائية وطرق الطهى والبيئة والمناخ .

وقد دلت الأبحاث أن جسم الانسان يحتاج إلى كمية صغيرة من المواد الدهنية وأن كثرتها يسبب بعض الأمراض .

فوائـد المـــواد الدهنيـــة :

١ ـ تشترك مع المواد الكربوهيدراتية فى تزويد الجسم بما يحتاجه من طاقة .
٢ ـ تزويد الجسم بالفيتامينات الذائبة فيها .
٣ ـ تستعمل كوسائد لأجهزة انجسم الداخلية .
٤ ـ تعمل على تليين الفضلات وسهولة مرورها والتخلص منها خارج الجسم .
٥ ـ تعمل على تحسين طعم الغذاء والشعور بالشبع .

أطعمـــــة الوقايـــــة :

وتشمل الفيتامينات والأملاح المعدنية ٠

(أ) **الفيتامينات** : وهى عبارة عن مركبات عضوية ضرورية للحياة ولصحة الجسم وسلامته ، ويحتاج إليها الجسم بكميات ضئيلة ولكنها حَيوية ولا يستطيع الجسم تركيبها ، وتنقسم الفيتامينات المعروفة إلى قسمين

★ **فيتامينات ذائبة فى الدهون** وتشمل فيتامين أ ، د ، هـ ، ك

فيتاميــن (أ) :

له أهمية خاصة لنمو وسلامة البشرة والأغشية المخاطية وأجهزة الجسم المختلفة وهام لتكوين العظام والأسنان ومقاومة الجسم للأمراض كما أنه عامل هام للابصار .

أهـــم مصـــادره :

الكبد ـ صفار البيض ـ اللبن الكامل الدسم ـ زيت كبد الحوت ـ الجزر الأصفر ـ الخس ـ الفلفل الأخضر ـ الخبيزة ـ الملوخية ـ المقدونس ومن الفواكه المشمش والمانجو والخوخ ، وهذا الفيتامين لايتأثر بطرق الطهى العادية .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى :

ـ عدم وضوح الرؤية فى الضوء الخافت (العش الليلى) وجفاف ملتحمة العين وغدة الدمع وقناته .
ـ جفاف الجلد وتشققه وخشونته .

ـ بطء النمو وإختلال وظائف الجسم المختلفة .

فيتاميـــن ك

يدخل هذا الفيتامين فى تكوين المادة التى تساعد على تجلط الدم ولذا يسمى الفيتامين المضاد للنزف .

مصـــادره :

يوجد بكثرة فى النباتات الخضراء المورقة مثل :ـ
السبانخ ـ الخرشوف ـ الكرنب ـ ويوجد بكميات قليلة فى الفواكه والحبوب والبيض واللبن .

وأهم مصدر له هو البكتريا الموجودة فى أمعاء الانسان التى تمونه بكفايته منه ولذلك فنادراً مايحدث نقص لهذا الفيتامين فى الأحوال العادية .

فيتاميــن هـ

ويسمى هذا الفيتامين أحياناً المضاد للعقم .

مصـــادره :

تعتبر حبة القمح من أغنى مصادره وكذلك النباتات الخضراء مثل الخس والزيوت النباتية .

★ فيتامينات ذائبة فى الماء :

فيتامين جـ (حامض الأسكوربيك)

وهو عامل مهم لالتئام الجروح وتكوين الغضاريف والعظام والأسنان وسلامة الشعيرات الدموية ، كما يدخل فى تكوين كرات الدم الحمراء والمواد الوقائية المانعة للأمراض .

أهم مصـــاده :

يوجد بكثرة فى الموالح مثل البرتقال ـ الليمون ـ الجريب فروت وكذلك فى الجوافة والفراولة والخضر الورقية كالجرجير والمقدونس وورق العنب والفجل والحبوب المستنبتة كالحلبة والفول .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى مرض الاسقربوط ومن أعراضه نزيف اللثة وتسوس الأسنان .

★ مجموعة فيتامين ب المركـــب :

تشتمل على عدة فيتامينات لكل منها دور خاص فى الجسم وغالباً ماتوجد فى نفس الأطعمة الحيوانية والنباتية وتشمل هذه المجموعة حوالى ٣٩ فيتامين ويكفى هنا أن نتكلم عن ثلاثة أنواع منها .

- فيتامين ب^{1} (الثيامين)

وهو عامل مهم لتمثيل الكربوهيدرات .

وأهم مصـــادره :

الكبدة ـ الدقيق الكامل ـ الخميرة البيرة ـ البقول ـ المكسرات ـ القلب والكلاوى ، كما تحتوى اللحوم والأسماك والبيض على مقادير لابأس بها منه .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى حالة مرضية تسمى بإسم البرى برى ومن أعراضه ضعف الأعصاب والعضلات وفقد الشهية .

- **فيتامين ب^{2} (الريبوفلافين)**

وهو عامل مهم للنمو وعمليات الاحتراق الداخلى فى الخلايا .

وأهم مصـــادره :

الألبان ومنتجاتها ـ البيض ـ اللحوم ـ البقول الجافة والخضر الورقية الخضراء .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى بطء النمو ـ تشقق الشفاه ـ إلتهاب زوايا الفم والأنف ـ عدم تحمل الضوء وإلتهاب ملتحمة العين والقرنيه .

- **التياسيـن :**

ويلعب دوراً هاماً فى إستعمال المواد الكربوهيدراتية للحصول على الطاقة .

وأهم مصـــادره :

الحبوب الكاملة ماعدا الذرة ـ اللحوم وخاصة الكبد ـ البقول الجافة والفول السودانى .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى الإصابة بمرض البلاجرا من أعراضه إلتهاب الأسنان والفم ـ إلتهاب الجلد المزمن ـ إلتهاب الأعصاب ـ الإسهال .

ب ـ الأملاح المعدنيـــة :

تلعب الأملاح المعدنية دوراً كبيراً فى الجسم ، فهى تدخل فى بناء العظام والأسنان وفى تركيب خلايا الجسم وسوائل الدم .

ونحصل على الأملاح المعدنية عن طريق الغذاء وأهمها :
الكالسيوم ـ الفسفور ـ الحديد ـ الصوديوم ـ البوتاسيوم ـ الكبريت ـ الكلور ـ الزنك .... الخ
ولكل من هذه الأملاح أهمية وضرورة للجسم لذا فسنحاول هنا شرح أهمية كل عنصر منها :

ـالكالسيوم: الكالسيوم من أهم الأملاح المعدنية ـ وهو عامل مهم جداً فى تركيب الهيكل

العظمى والأسنان حيث يوجد حوالى ٩٩ ٪ من كالسيوم الجسم فى العظام والأسنان .

وأهم مصـــادره :

الألبان ومنتجاتها وكذلك الأسماك المحفوظة التى تؤكل عادة بعظامها مثل السردين والسالمون .

- **الفسفور :** يدخل الفسفور مع الكالسيوم فى تركيب العظام والأسنان وكذلك فى تركيب كل خلية - ولايسبب الفسفور مشاكل غذائية لأن العظام تحتوى عادة على مايكفى من هذا العنصر .

وأهم مصـــادره :

اللحوم - الأسماك - البيض - اللبن ومنتجاته - البقول .

- **الحديـد :** يدخل الحديد فى تركيب الهيموجلوبين وهو المادة الهامة التى تعطى الدم اللون الأحمر .

وأهم مصـــادره :

الكبدة واللحوم وصفار البيض وبعض الفواكه كالخوخ والمشمش والقراصيا والزبيب والبلح الجاف والخضر الورقية الخضراء وكذلك العسل الأسود .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى الأنيميا ومظاهرها الضعف والهزال وسرعة التنفس وإزدياد ضربات القلب وإنخفاض كمية الهيموجلوبين .

- **اليـود :** عنصر هام لتكوين هرمون الغدة الدرقية .

وأهم مصـــادره :

الأطعمة البحرية كالأعشاب والأسماك وملح الطعام البحرى والخضروات المزروعة فى مناطق غنية باليود .
ونقصه فى الغذاء يؤدى إلى المرض المعروف بإسم الجوتير الناتج عن نقص هرمون الغدة الدرقية الذى يؤدى إلى بطء النمو والتخلف الذهنى والجنسى .

- **المـاء :** قال الله تعالى « وجعلنا من الماء كل شيء حى » صدق الله العظيم يعتبر الماء من أهم عناصر الغذاء بالنسبة للجسم ويحتوى جسم الانسان على

حوالى ٦٥٪ من وزنه ماء .

والماء مادة غذائية حيوية هامة . ولايسبق الماء فى ضرورنه للحياة إلا الهواء . وهو لازم وضرورى لعمليات الهضم بأسرها .

والمواد الغذائية تذوب فى الماء حتى يتيسر لها أن تنفذ من خلال جدران الأمعاء وتصل إلى مجرى الدم لكى تقوم بعملها فى جميع أنحاء الجسم . والماء يحمل الفضلات إلى خارج الجسم ، ويساعد على تنظيم درجة حرارته .

وأوضح مصادر الماء لجسم الانسان هو الماء الذى يشربه . ولكن بعضه ينشأ من حرق الجسم للمواد الغذائية لتوليد الطاقة ، يضاف إلى الماء الصافى جميع المشروبات التى يتناولها مثل القهوة والشاى وعصير الفواكه واللبن والحساء .... الخ

كما أن الخضر والفواكهه تحتوى على كمية من الماء ، وكذلك اللحم حيث لاتقل نسبة الماء فيه عن ٨٠٪ .

مما تقدم نلاحظ أنه لايوجد نوع واحد من الأطعمة يحتوى على جميع أنواع العناصر الغذائية التى يحتاج إليها الجسم . لذا أصبح من الضرورى تناول غذاء منوع كل يوم حتى يحصل الجسم على كل مايحتاجه من العناصر الضرورية .

وفيما يلى أهم القواعد الأساسية المرتبطة بالغذاء ومايحتويه من عناصر غذائية :ـ

- معظم الأطعمة تعتبر مصادر لمجموعات العناصر الغذائية فى تداخل وبكميات متفاوتة . فكل طعام يمد الجسم بالسعرات الحرارية ـ بالبروتين ـ بعض الأملاح المعدنية ـ بعض الفيتامينات .
- تتميز بعض الأطعمة بإحتوائها على نسبة مرتفعة من نوع معين من تلك العناصر مثلاً :

اللبن غنى بالبروتين والكالسيوم وفيتامين أ والريبوفلافين ، اللحوم غنية بالبرونين والحديد ومجموعة فيتامين ب ، الخضر والفاكهة الخضراء والصفراء غنية بفيتامين أ ، الموالح والكرنب والطماطم غنية بفيتامين جـ ، البقول غنية بالبروتين والحديد والثيامين .

وهكذا تساعدنا هذه الحقيقة فى معرفة تعدد مصادر العناصر الغذائية وأنه يمكن

الحصول عليها من بدائل مختلفة للأطعمة وفقاً للظروف وبحيث يتضمن الغذاء مع تنوعه كل العناصر الغذائية اللازمة للجسم .

- بعض العناصر الغذائية لاتتوفر للجسم إلا بتناول أطعمة معينة مثلاً :
لابد من الإعتماد على اللبن كمصدر للكالسيوم والخضروات والفاكهة الخضراء والصفراء كمصدر أساسى لفيتامين أ ، والموالح والطماطم والكرنب كمصدر أساسى لفيتامين جـ .

- يحصل الفرد بصفة عامة على إحتياجاته اليومية من البروتين إذا تناول قطعة من اللحم أو بديل لها (بيضة - قطعة من الجبن والكمية المناسبة من اللبن) ذلك بالإضافة للأطعمة الأخرى التى يتناولها الفرد فى وجباته الثلاث .

- الشباب فى فترة المراهقة والمرأة فى فترات الحمل يحتاجون إلى كمية من البروتين أكبر من الفرد العادى .

- الغذاء الذى يمد الجسم بإحتياجاته من البروتين والكالسيوم يمد الجسم فى نفس الوقت بإحتياجاته من الفسفور والتياسين .

- يعتمد الفرد على مصادر متنوعة للحصول على البروتين بعضها مصادر حيوانية وبعضها مصادر نباتية . ويمكنه الحصول على إحتياجاته بتناول أطعمة غنية بالبروتين من مصادر مختلفة .

غـــذاء الأســـــرة :

لاشك أن التفكير فيما يقدم من الأطعمة فى كل وجبة من وجبات اليوم ولكل يوم من أيام الأسبوع على مدار العام عملية تحتاج إلى الكثير من التفكير والتخطيط وغالباً ماتكون ربة البيت هى المسئولة عن ذلك وحتى يكون للغذاء الذى تقدمه لافراد أسرتها بعد المجهود الذى تبذله فى إعداده فائدة واضحة وتمتعهم بصحة جيدة .

أهميــة التخطيط للوجـــبات :

يراعى عند التخطيط للوجبات اليومية خلال الأسبوع أن تتضمن صنف واحد على الأقل من المجموعات الثلاث للغذاء والتى سبق شرحها فى الجزء الأول من هذا الفصل بالتفصيل - على أن يكون من بينها أحد مكونات الأطعمة وهى الدهون والنشويات فى وقت واحد لأن كل يوم يعتبر وحدة غذائية متكاملة أى أن جميع الوجبات التى يتناولها الفرد فى اليوم الواحد تكمل بعضها البعض لتعطى الغذاء الكامل .

إلا أنه من الأفضل أن تكون كل وجبة فى حد ذاتها متكاملة ويكون الاختيار منوعا ومشتملاً على المجموعات الغذائية الثلاث والتى تمثلها الاصناف التالية :

أغـذية البنـاء	أغـذية الوقـاية	أغـذية الطـاقة
لحوم ـ طيور ـ أسماك بيض ـ لبن ـ جـبن بقول بأنواعهـا	خضروات بجميع أنواعها فاكهة وأصنـافها	الحبوب ـ الخبز ـ الأرز المكرونة ـ البطاطا ـ البطاطس ـ الكعك ـ الفطائر ـ المربـى ـ العسل ـ الزبد ـ الزيت ـ السمن ـ

طريقــة الإختيــار :

★ يبدأ بإختيار صنف أو أكثر من أغذية البناء وهى غالبا غالية الثمن نوعا ، ويمكن تقديم أغذية البناء الرخيصة الثمن نوعاً مثل الجبن والألبان المنزوعة الدسم والبقول بأنواعها المختلفة .

★ إختيار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية ، ويراعى أن تكون من بينها مايقدم طازجا (غير مطهو) .

★ تستكمل الوجبة من الأصناف الملائمة والمناسبة مع نوع لوجبة من أغذية الوقاية التى تمد الجسم بالحرارة .

كيف يتم إختيار وجبة غذائيــة :

نظراًلأهمية الغذاء فى حياة الانسان فلابد من الإعتناء بإختيار الوجبات اليومية بعناية حتى يؤدى الطعام دوره الفسيولوجى والسيكلوجى فى حياتنا .

وهناك عدة قواعد أساسية يجب مراعاتها عند الإختيار والتخطيط للوجبات ، لعل من أهمها :ـ

★ إحتواء الوجبة على كل إحتياجات الجسم من العناصر الغذائية وفقاً للسن والجنس ونوع العمل والنشاط الجسمانى والحالة الصحية .
★ مناسبة الأسعار للأصناف المختارة مع القدرة الشرائية للأسرة .
★ مناسبة الأصناف المختارة مع المناسبة التى تقدم فيها الوجبة (إفطار ـ غذاء ـ عشاء) .

★ مناسبة الأصناف المختارة مع الطقس (وجبات شتوية ـ وجبات صيفية) .
★ ماتحتاجه الوجبة من الوقت والجهد فى إعدادها وتقديمها .
★ كفاية الكمية لتلبية متطلبات أفراد الأسرة بالقدر اللازم المناسب .

تقييم بعض العادات الغذائية الشائعة وتأثيرها على الصحة

١ ـ عدم إنتظار مواعيد الوجبات مع أن إنتظام تناول الوجبات يريح المعدة والهضم ويسهل عملية إمتصاص المواد فى الجسم .

٢ ـ كره أحد الوالدين لصنف أو نوع معين من الأطعمة وبالتالى يحرم منه باقى أفراد الأسرة منه رغم أهميته وقيمته الغذائية .

٣ ـ تناول بعض المأكولات بين الوجبات أو قبلها مباشرة مثل أكل الشكولاتة أو شرب المشروبات الغازية بكثرة بحيث تؤثر هذه الكمية على مايتناوله الفرد من الأغذية المفيدة المعدة للوجبات المختلفة وخاصة الأطفال الصغار .

٤ ـ تناول بعض المأكولات المكشوفة والمعرضة للتلوث بالميكروبات المختلفة من الباعة الجائلين غير مراعين القواعد الصحية السليمة .

٥ ـ يعتبر إغفال أو حذف وجبة الإفطار أو تناول وجبة إفطار خفيفة أو الإعتماد فى فترة الصباح على تناول كوب من الشاى مع بعض البسكويت عادة ضارة إذ أنها تؤدى إلى حذف ثلث مقنن اليوم من الطعام بالإضافة إلى أن فترة الصباح فترة إنتاج ونشاط وعمل طويلة وتحتاج إلى غذاء معتدل فى وجبة الإفطار .

٦ ـ تعد عادة زيادة تسبيك الطعام وزيادة المادة الدهنية به بحجة تحسين عملية الطهى أو حفظه ساخناً من العادات السيئة فهذه الطريقة تفقد الطعام الكثير من عناصره الغذائية التى تتأثر بالحرارة الطويلة علاوة على أن زيادة نسبة الدهون لتحسين الطعم هى فى الحقيقة عادة ضارة إذ أن زيادة المادة الدهنية فى الطعام يسبب أمراض تصلب الشرايين .

٧ ـ تجهيز الطعام قبل طهوه بفترة طويلة أو تقطيع الخضر قطعاً صغيرة يعرض أسطحها العديدة للجو فتتلف بعض فيتاميناتها وكذلك نقعها فى الماء قبل طهوها يفقدها بعض الأملاح مع ذوبان الفيتامينات التى تذوب فى الماء .

٨ ـ نقع اللحوم فى الماء الدافىء أو البارد لتلين يعرضها لفقد عصارتها وأملاحها .

٩ ـ وضع عصير الفاكهة لمدة طويلة فى الثلاجة يعرضه للأكسدة وضياع فيتامين ج

الحساس إذ المفروض تناول العصير طازجاً بعد العصر مباشرة .

١٠- الإكثار من وضع التوابل والشطة لفتح الشهية ، مع أن كثرتها تسبب إلتهاب وتهيج الجهاز الهضمى .

١١- إمتناع بعض الأفراد من تناول البيض فى حالات الإصابة بالبرد - مع أن تناول غذاء غنى بالعناصر الغذائية كالبيض يكسب الجسم مقاومة ضد الأمراض .

١٢- الإعتقاد بأن تناول السمك مع اللبن ضار وكذلك إعطاء الطفل البيض واللحم للمرأة الحامل بحجة أنه طعام ضار - مع أن اللبن والسمك والبيض واللحم بروتينات حيوانية عالية القيمة .

١٣- الاقلال أو عدم تناول اللبن للكبار بحجة أنه طعام للأطفال فقط خطأ إذ أن اللبن له فائدة عظمى فى إمداد الجسم بثلثى حاجته من الكالسيوم بالإضافة إلى أنه بروتين حيوانى عالى القيمة الغذائية .

١٤- الإكتفاء بتناول الخضروات المطبوخة وعدم تناول الخضروات الطازجة مع أنها مصدر غنى بالفيتامينات كما أنها تساعد فى عملية الهضم .

١٥- عادة تناول الشاى بعد وجبة الغذاء مباشرة عادة ضارة ويجب الإقلاع عنها .

إختيار وجبات تتمشى مع القدرة الشرائية للأسرة :

إن العناصر الغذائية اللازمة للجسم تتواجد فى أطعمة متباينة فى الأسعار وفى الطعم وفى الاستعمال .

وعلى كل أسرة أن تتخير غذائها بحيث يتناسب مع قدرتها الشرائية وإمكانياتها الخاصة . وليس معنى هذاالتضحية ببعض العناصر الغذائية بل يجب إستعمال البديلات الغذئية التى تحتوى على نفس العناصر ولكن من مصادر أقل سعراً .

وإذا تناولنا موضوع بديلات الأطعمة أى الأصناف المتشابهة من حيث القيمة الغذائية ولكنها تختلف فى الأسعار لامكننا القول بأن كل قسم من أقسام الغذاء يحتوى على أصناف مرتفعة الثمن وأخرى منخفضة السعر ، وهذا الاختلاف يتيح للأسرة أن تصنع وجبات متكاملة فى القيمة الغذائية وتختلف فى تكاليفها بحيث يمكنها موازنة الدخل مع المنصرف فى باب الغذاء .

ولتوضيح هذه البديلات فى أقسام الطعام المختلفة نقدم إليك الدليل المبسط :

الحبــوب :

قد تعتبر كلها رخيصة الثمن نسبياً ومع ذلك فبعض الحبوب أرخص من البعض الآخر ، فالذرة والشعيرات أرخص من القمح . والحبوب المطحونة كاملة أى بالقشرة الخارجية أرخص ثمناً وأغنى فى القيمة الغذائية من الحبوب المقشورة ،فهى غنية بالبروتين وبفيتامين ب والأملاح المعدنية لذلك يعتبر الخبز الأسمر أكثر فائدة غذائيا من الخبز الأبيض .

المــواد الدهنيــة :

وهذه تختلف فى أسعارها إختلافاً كبيراً فالزبد والسمن البلدى مرتفعة الثمن بينما الزيت والسمن الصناعى أرخص ثمناً . كذلك الزيوت والدهون الحيوانية تعتبر مواد دهنية رخيصة الثمن .

الحلــوى :

يعتبر السكر من أرخص المواد التى تمنح الجسم السعرات الحرارية ، ومع ذلك يجب ألا يعتمد عليه فى مد الجسم بأكثر من ١٠ ٪ فقط من السعرات اللازمة يومياً . والعسل الأسود يعتبر مادة سكرية رخيصة بينما المربات والمرملاد مرتفعة الثمن .

أطعمــة غنيــة بالبروتيــن :

تعتبر الحبوب الكاملة والبقول أرخص مصادر للبروتين ولكن يجب ألا تكون هى المصدر الوحيد للبروتين فى الوجبة لأن البروتين النباتى يعتبر بروتيناً غير كامل ويجب تكملة هذا النقص بإضافة بروتين حيوانى . ومن أرخص مصادره الجبن بأنواعه وفيها مجال واسع للإختيار من حيث الأسعار . وكلها متقاربة فى القيمة البروتينية . والألبان والبيض والسمك مصادر متوسطة السعر للبروتين .

الفاكهــة :

لاشك أن الفاكهة فى مواسمها المختلفة وبأنواعها المتعددة تعطى فرصة لإختيار مايناسب الميزانية الموضوعة . والفاكهة الطازجة أرخص من المعلبة والموالح والطماطم تعتبر مصدراً لفيتامين جـ ويمكن تخيرها فى حدود السعر المطلوب .

الخضـــــروات :

وتعتبر كلها معتدلة الثمن خلال موسمها ، كما يمكن حفظها أو تجفيفها فى هذه الفترة فتكون التكلفة لإستعمالها فى غير مواسمها أقل .

وهكذا يمكن تكوين وجبات متعددة فى نطاق الإمكانيات المالية المختلفة مع الاحتفاظ بكل العناصر الغذائية وإليك نماذج لبديلات مختلفة :ـ

بديلات أطعمة البناء (المواد البروتينية)

- ١٢٥ جم لحم بعظمه
- ١٠٠ جم لحم مشفى
- ربع فرخة زنة الفرخة ٧٠٠ جم
- ١٢٥ جم فراخ خالية من الأحشاء والحوائج وخلافه
- ربع أرنب (زنة الأرنب ٧٠٠ جم)
- ١٥٠ جم سمك خام غير مدهن كالبلطى .
- ٤ بيضات
- ١٤٠ جم جبنة بيضاء كاملة الدسم
- ٧٠ جم جبنة رومى
- ١٠٠ جم جبنة قريش
- ٤٠٠ جم لبن حليب أو زبادى .
- ٧٥ جم بقول جافة (فول ـ عدس ـ فاصوليا ..... الخ)
- ٢٢٥ جم بقول مطبوخة (لأنه يزيد وزنها ثلاثة أضعاف عند الطهى)

بديـلات أطعمــة الطاقــة :

- رغيف خبز بلدى
- ملىء فنجان شاى أرز مطهى
- ملىء فنجان شاى مكرونة
- ملىء فنجان شاى بليلة
- ثلاثة ملاعق شوربة سمن أو زيت
- نصف فنجان عسل أسود أو عسل أبيض
- ثلث كيلو بطاطس أو بطاطا مسلوقة

بديــلات أطعمـــة الوقايـــة :

الخضروات الطازجة غير المطبوخة تحل محل الفاكهة إذا تعذر وجودها لأى سبب من الأسباب .

بعض أنواع من الأطعمة وعدد السعرات الحرارية للإسترشـــاد بهـــا

الطعـام	الكميـة	عـدد السعرات	الطعـام	الكميـة	عـدد السعرات
لبن كامل الدسم	فنجان شاى	١٦٥	جزر مبشور نىء	فنجان شاى	٤٥
لبن منزوع الدسم	فنجان شاى	٨٥	خيـار	واحدة متوسطة	٥
لبن زبادى منزوع الدسم	فنجان شاى	٨٥	خـس	أربعة عروق	٥
كريمة لبانى خفيفة	ملعقة كبيرة	٣٠	بازلاء خضراء مسلوقة	فنجان شاى	١١٠
كريمة لبانى ثقيلة	ملعقة كبيرة	٥٠	فلفل أخضر رومى	واحدة متوسطة	١٥
كاكاو باللبن	فنجان شاى	٢٣٥	بطاطس مسلوقة	واحدة متوسطة	١٢٠
كسردة فى الفرن	فنجان شاى	٢٨٥	بطاطس مسلوقة بدون قشر	واحدة متوسطة	١٠٥
أيس كريم	فنجان شاى	٢٩٥	بطاطس محمر	٨ قطع تقريبا	١٥٥
زبـدة	ملعقة كبيرة	١٠٠	بطاطس شيبس	١٠ قطع تقريبا	١١٠
سمن صناعى	ملعقة كبيرة	١١٠	إسفاناخ مسلوقة	فنجان شاى	٤٥
زيت للأكل	ملعقة كبيرة	١٢٥	طماطم طازجة	واحدة متوسطة	٣٠
صلصة مايونيز	ملعقة كبيرة	٩٠	عصير طماطم	فنجان شاى	٥٠
بيضة متوسطة	الواحدة	٧٥	مشمش طازج	عدد ٣	٥٠
بياض بيضة	الواحدة	١٥٠	مـوز	واحدة متوسطة	٩٠
صفار بيضة	الواحدة	٦٠	جريب فروت عصير	فنجان شاى	٩٠
لحم أحمر صحيح	١٠٠ جرام	٢٢	عصير عنب	فنجان شاى	١٧٠
لحم مفروم	١٠٠ جرام	١٩	برتقال صحيح	واحدة متوسطة	٧٠
لحم مطهى مع خضر	فنجان شاى	٢٥٠	فراولة طازجة	فنجان شاى	٥٥
بقول مطهية	فنجان شاى	٢٣٠	جوافـة	واحدة متوسطة	٧٠
فول سودانى مقشر	فنجان شاى	٨٥٠	خـوخ	واحدة متوسطة	٤٥
جوز مقشر	فنجان شاى	٦٥٠	زيتون أخضر مخلل	عدد ثلاثة	٧٠
لوز مقشر	فنجان شاى	٨٥٠	زيتون أسود	عدد سبعة	١٠٥
فاصوليا خضراء	فنجان شاى	٢٥	مشروبات غازية	كـوب	١٠٥
مكرونة بالبيض مسلوقة	فنجان شاى	٧٠٠	خبز أسمر	رغيـف	٢٢٥
أرز مفلفل	فنجان شاى	٢٠٥	خبز أبيض	شريـحة	٦٥
جاتوه بالحلوى	قطعه واحدة	٤١٠	كيك بدون حلوى	شريـحة	١٣٠
سكر سنترفيش	ملعقة كبيرة	٥٠	عسل أبيض	ملعقة كبيرة	٦٠
عسل أسود	ملعقة كبيرة	٥٠	مربى ومرملات	ملعقة كبيرة	٥٥

نمــاذج قوائم الفطــور :

- بيض مسلوق ـ فطير بالجبن ـ عصير طماطم ـ شاى .
- عدس بجبة ـ مدمس ـ زيتون أسود ـ حلقات طماطم ـ زبدة وعسل أبيض ـ شاى باللبن .
- بليلة باللبن ـ جبنة ـ زيتون أسود ـ شاى أو قهوة باللبن .
- طعمية ـ حلقات طماطم وخيار ـ مربى ـ شاى باللبن .
- فول مدمس بالبيض ـ حلاوة طحينية ـ حلقات خيار ـ شاى باللبن .
- عجة ـ جبنة بيضاء ـ زبد ومربى ـ شاى أو قرفة باللبن .
- فول مدمس بالزيت والليمون ـ جبنة رومى ـ حلقات طماطم وخيار ـ زبد ومربى ـ شاى أو قهوة باللبن .
- بيض مقلى ـ جبنة بيضاء ـ حلاوة ـ شاى ولبن .
- أرز باللبن ـ جبنة رومى ـ شاى باللبن .
- عصير برتقال ـ شعرية باللبن ـ شاى أو قهوة باللبن .
- فطير بالجبن ـ بيض مفرى باللبن ـ زبد ومربى ـ شاى باللبن .
- أوملت ـ جبنة بيضاء ـ حلاوة طحينية ـ شاى أو قهوة باللبن .
- حساء عدس ـ زبد ومربى ـ توست ـ شاى ولبن .
- فطائر مختلفة ـ عصير فواكــه ـ شاى أو قرفة باللبن .

نمــاذج وجبــات غــذاء

(أ) وجبــات صيفيـــة

- أرانب محمرة ـ ملوخية خضراء ـ صلصة طماطم ـ أرز مفلفل ـ مخلل ـ فاكهة .
- كبدة محمرة ـ خضار سوتيه ـ مكرونة بالجبن الرومى ـ سلطة ـ كستره بالكرملة .
- صينية سمك بالخضر ـ أرز صيادية ـ سلطة طحينة .
- لحم مشوى مع خضر سوتيه ـ محاشى منوعة ـ سلطة خضراء ـ فاكهة .
- كفتة وبطاطس محمر ـ كوسة بالصلصة البيضاء ـ سلطة خضر ـ الماسية ليمون .
- بفتيك وبطاطس محمر ـ محشو ورق العنب ـ سلطة خضر ـ فاكهة .
- دجاج مسلوق ومحمر ـ تورلى ـ شعرية مفلفلة ـ سلطة خيار ـ فاكهة .
- سمك بالزيت والليمون فى الفرن ـ ارز صيادية ـ سلطة طحينة ـ فاكهة .
- حمام مشوى ـ دقية بامية ـ سلطة خضر ـ أرز ـ فاكهة .

(ب) وجبــات شتــوية :

- كباب حلة - بازلاء مكمورة - أرز مفلفل - سلطة خضر - فاكهة .
- كفتة محمرة - خرشوف بالعصاج - أرز مفلفل - سلطة خضر - كستره بالكرملة .
- لحم مشوى - مسقعة باذنجان - مكرونة إسباجتى - سلطة خضر - فاكهة .
- كبيبة شامى - دقية فاصوليا خضراء - أرز مفلفل - سلطة زبادى - فاكهة .
- كباب حلة - صينية إسفاناخ بالبيض - أرز بشعرية - سلطة خضراء - فاكهة بالموز .
- صينية سمك بالبطاطس - سمك مقلى - سلطة خضر - قالب بودنج .
- دجاج محمر - قلقاس بالخضرة - أرز بالشعرية - سلطة خضر - فاكهة .
- بفتيك مع بطاطس محمر - مسقعة قنبيط - أرز مفلفل - سلطة خضر - جيلى .
- كفتة محمرة - خبيزة - سلطة خضر - قالب بودنج .
- كبدة محمرة - مكرونة إسباجتى - سلطة خضر - فاكهة .
- حساء طماطم - كبدة وكلاوى مشوية - خرشوف بالصلصة البيضاء - سلطة خضراء - فاكهة .

قوائم وجبات مختلفة بدون لحم :

- حساء بازلاء - ضلمة مشكلة - كامخ بابا غنوج - بلح الشام .
- قالب الأسفاناخ بالبيض - أرز بالشعرية - سلطة خضر - فاكهة .
- حساء خضر - قالب المكرونة بالصلصة البيضاء - سلطة خضر - كستردة .
- طماطم محشوة بالخضر المسلوقة بصلصة المايونيز - مكرونة إسباجتى - سلطة زبادى - فاكهة .
- عجة - باذنجان مقلى بالثوم - سلطة خضر - الماسية فراولة .
- خرشوف محشو بالخضر السوتيه - أرز بالصلصة البيضاء - سلطة بنجر - فاكهة .
- سمك مقلى - أرز صيادية - سلطة طحينة - فاكهة .
- فاصوليا بيضاء - أرز مفلفل - حساء طماطم - سلطة خضر - فاكهة .
- كشرى - صلصة طماطم - سلطة خضر - فاكهة .
- عدس مطبوخ - باذنجان مقلى - سلطة زبادى - فاكهة .
- طعمية بألبيض - سلطة طحينة - سلطة خضر - فاكهة .
- حساء القرع - ضلمة مشكلة - سلطة زبادى - الماسية اللبن .
- كفتة سمك - خضر سوتيه - سلطة خضر - بودنج .
- حساء خضر - قنبيط بالصلصة البيضاء - مكرونة بالجبن الرومى - سلطة خضر - فاكهة .

ترشيد الإستهلاك لتقليل الفاقد من الأطعمة

لاشك أن كل محاولة تبذل لتقليل الفاقد من الأطعمة والإحتفاظ بأكبر كمية ممكنة من المواد الغذائية والاستفادة منها يعود علينا بفائدة لايمكن تجاهلها .

والفاقد من الأطعمة قد يكون ظاهراً أو مستتراً ـ إقتصادياً أو غذائياً لذا يلزم التنويه إلى بعض الخطوات التى تساعد على الإنتفاع الأمثل لكل مايشترى من مواد غذائية على الوجه التالى :ـ

★ من الناحيـة الإقتصاديـة :

- تشترى كميات الأطعمة فى حدود الكميات اللازمة لعدد الأفراد من الأصناف المختلفة ..
- تشترى الخضر والفاكهة فى مواسمها وحينما تكون متوفرة فى الأسواق وكاملة النضج طازجة خالية من العطب .
- الإنتفاع ببقايا بعض أنواع من الخضروات مثل الكوسة والبطاطس المستخدمة للحشو فى إعداد أطباق جديدة من اللب أو القلب .
- تستخدم قشور الموالح والفاكهة فى بعض الاستعمالات مثل قشر الليمون فى تنظيف الأوانى النحاسية والمقابض . قشر الرمان يجفف ويستخدم كمادة قابضة فى بعض حالات الإسهال . قشر البرتقال واليوسفى فى عمل المربات . كما يستخدم نوى المشمش فى تنقية المياه . ولب البطيخ والشمام يحمص للتسلية .
- بقايا الفاكهة الطازجة تستخدم فى إعداد أصناف جديدة مثل سلطة فاكهة أو خشاف ، عصير فاكهة باللبن .
- بقايا الخضر السوتيه يعد منها حساء خضر مصفى ـ صينية خضر بالأرز ـ خضر بالصلصة البيضاء وهكذا ....
- بقايا السمك يعد منه كفتة سمك .
- تقسيم رغيف الخبز إلى أجزاء قبل تقديمه وإستعمال البقايا إن وجدت بعد تجفيفها فى الفرن (عند إستعماله) فى عمل بقسماط .

وهكذا نجد أن هناك من الأصناف الجديدة أو بعض الأطعمة مايوفر بعض إحتياجات كانت تتكلف مبالغ إستطعنا أن نوفرها بحسن تصرفنا .

أما الفقد من الناحية الغذائية فيمكن إجماله فيمايلى :-

عنـــد الشـــراء :

- تختار الأصناف الطازجة من الخضر والفاكهة لأن الغير طازج منها يفقد كثيراً من الفيتامينات .
- شراء الكمية اللازمة عند الاستعمال أو قبل الاستعمال بمدة قليلة حتى لاتحفظ مدة طويلة بالثلاجة لأن ذلك يفقدها جزء من الفيتامينات كما يتأثر لونها وتفقد أنسجتها صلابتها بتأثير تفاعل الأنزيمات الموجودة داخل الخلايا.
- تشترى الأصناف التى يمكن الإحتفاظ بها مدة دون ضرر أوتلف للإستعمال الدائم مثل البصل والثوم والبطاطس مع الإحتفاظ بها في أماكن هاوية حتى لاتتلف .

عنـــد الإعـــداد :

- غسيل الخضر وهى صحيحة للمحافظة على الفيتامينات والأملاح المعدنية وتقشر رفيعاً أو تكحت لتقليل الفاقد من الفيتامينات الموجودة تحت القشرة .
- الخضر المعدة للطهى لاتترك معرضة للجو بعد تجهيزها بل تستعمل مباشرة ولاتنقع فى الماء لأن النقع يساعد على تسرب العناصر الغذائية فى ماء النقع ويزداد الفقد كلما كانت القطع صغيرة .
- الخضر التى تؤكل نيئة ينبغى إعطاؤها عناية كبيرة عند غسلها . كما تعد قبل تقديمها مباشرة وتكون قطعها كبيرة بقدر الإمكان لأن تقطيعها إلى قطع صغيرة يؤثر على فيتامين ج الذى يتأثر بتعرضه للهواء فيفقد نسبة كبيرة منه .
- الخضر التى تحتوى على نسبة من الحديد مثل البطاطس والخرشوف والباذنجان يجب إستعمالها مباشرة وترش بقليل من الملح بعد تقطيعها .

عنـــد الطهـــى :

- تستخدم أبسط طرق الطهى وأسرعها ويفضل إستعمال حلة الضغط نظراً لسرعة

الطهى لأن طول فترة الطهى وكثرة الغليان يفقد خواص الغذاء .

- عند سلق الخضر توضع فى الماء بعد أن يغلى وترفع درجة الحرارة لتعود إلى الغليان بأسرع مايمكن لتقصير مدة الطهى - مع إستعمال ماء السلق للإستفادة من الفيتامينات والمواد الذائبة فيه .
- عند سلق الخضر الخضراء يترك الغطاء مكشوفا للسماح للأحماض الطيارة المحتوية عليها الخضر بالتصاعد حتى لايؤثر على لونها الأخضر أما باقى الخضر فتغطى .
- عند إعداد اللحوم تغسل وهى صحيحة ثم تقطع حيث لايجب تقطيعها قطعاً صغيرة أو نقعها فى الماء حتى لاتفقد بعضاً من عصارتها .
- يستخدم ماء سلق اللحوم لاحتوائها على نسبة من الأملاح المعدنية وكذلك مجموعة فيتامين ب المركب المتسربة من اللحم أثناء الطهى .
- للحصول على نسبة كبيرة من الكالسيوم عند سلق العظام يضاف ملعقة خل أو عصير ليمون إلى ماء السلق نظراً لأن الحامض يتفاعل مع الكالسيوم ويتسرب إلى ماء السلق .

بعـــد الطهـــى :

كثرة تسخين الأطعمة بعد الطهى أو تسخينها وتبريدها فى الثلاجة أكثر من مرة يساعد على فقد جزء كبير من الفيتامينات المحتوية عليها .

عنـــد التقـــديم :

يجب عند التقديم أن يأخذ كل فرد الكمية التى يحتاج إليها فقط حتى لاتترك كميات لايستفاد منها وإذا أراد زيادة منه يأخذ مرة أخرى بقدر الزيادة المطلوبة .

عنـــد الحفـــظ أو الخـــزن :

إن عدم الإهتمام بإتباع الأساليب والطرق السليمة لخزن بعض الأطعمة والمواد الغذائية قد يكون سبباً فى فقدان الكثير منها ، فبعض المواد قد تصاب بالحشرات أو التى تتسبب الأوعية الغير مناسبة فى إتلافها تعد فاقداً لذا يجب الإهتمام بعدم خزن كميات كبيرة منها لمدة طويلة حيث تفسد الأطعمة والمواد بفعل الانزيمات والبكتريا والخمائر والعفن .

ســـوء التغذيـــة :

سوء التغذية هى حالة إختلال فى وظائف الجسم نتيجة لعدم الحصول على إحتياجاته من العناصر الغذائية بالنسب الملائمة سواء بالنقص أو الزيادة أو إصابة الغدد بأمراض تعوق إمتصاص عناصر الغذاء فى الأمعاء وتؤدى التغذية الغير سليمة أو السيئة إلى الخمول وقلة النشاط ، وبعض أمراض سوء التغذية ناتج عن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية ..... ومن أمثلة ذلك مرض الكواشيوركور حيث ينتشر بين الأطفال لنقص البروتين فى الغذاء وخاصة فى فترة مابعد الفطام ، وينتشر فقر الدم (الأنيميا) بسبب نقص أملاح الحديد والبروتين والنحاس ، ونقص فيتامين ج ، كما ينتشر الكساح بسبب نقص فيتامين د والكالسيوم والفسفور ، وينتشر مرض البرى برى بسبب نقص فيتامين ب١ (الثيامين) وخاصة فى المناطق التى تعتمد فى غذائها على الأرز الأبيض وكذا الإعتماد على الخبز الأبيض . وينتشر مرض البلاجرا نتيجة لنقص الثيامين وذلك فى المناطق التى يعتمد أهلها على تناول الذرة فى غذائهم ، وينتشر مرض الغدة الدرقية بسبب نقص أملاح اليود .

وتظهر أعراض سوء التغذية على بناء الجسم ووزنه حيث يقلان عن المستوى الطبيعى .

وقد أثبتت الأبحاث إزدياد متوسط طول الأفراد ووزنهم فى مناطق التغذية الجيدة عن مناطق التغذية السيئة بحوالى ٢٠ ـ ٣٠٪ .

أسباب أمراض سوء التغذيـــة :

١ ـ الجهل بأسس التغذية السليمة ونقص الوعى بقواعد التغذية الصحيحة .

٢ ـ إنتشار العادات الغذائية الخاطئة .

٣ ـ عدم توفر القدر الكافى من الطعام وإنخفاض متوسط نصيب الفرد من المواد الغذائية .

لذا فإنه توجد بعض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية نذكر منها على سبيل المثال مايلى :ـ

الســمنة :

تنتشر بعض حالات السمنة وزيادة الوزن بسبب الإفراط فى تناول الطعام وخاصة

العناصر المولدة للطاقة وهى الكربوهيدرات والدهنيات ـ مع قلة الحركة .

وتؤدى السمنة إلى قلة النشاط الجسمانى عن المعتاد وكذلك تؤدى إلى بعض الأمراض وخاصة أمراض القلب وضعف العظام والقابلية لإرتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ..... الخ

الوقايـة مـن السـمنة :

إن الوقاية من السمنة وتلافى الأسباب المؤدية لها أسهل من علاجها الذى يحتاج إلى وقت كبير حتى يعود الجسم إلى وزنه المناسب دون ما أضرار .

ويجب أن تبدأ الوقاية من السمنة منذ الطفولة بالتعود على تقديم التغذية الكاملة غير المبالغ فيها ـ ومراعاة تناول المواد المولدة للطاقة بالكميات التى تتناسب مع مايبذل من جهد ونشاط .

ولعلاج السمنة يجب تقليل محتوى الغذاء من مصادر الطاقة عن حاجة الجسم حتى يصل الوزن إلى المستوى المطلوب .

ويمكن حينئذ تعديل الغذاء بالصورة التى تمد حاجة الجسم بالطاقة المناسبة تماماً دون مازيادة حتى يحافظ الجسم على توازنه .

النحافـــة :

تنشأ النحافة ونقص الوزن عن المعدل المقبول لعدة أسباب منها :

★ عدم كفاية التغذية .

★ عدم إمتصاص الجسم للغذاء بدرجة كاملة .

★ وجود بعض الطفيليات أو الأمراض التى تتعارض مع هضم أو إمتصاص أو تمثيل الغذاء فى الجسم .

★ زيادة النشاط الجسمانى عما فى الغذاء من مواد الطاقة .

★ العادات الغذائية العائلية الخاطئة .

ولعلاج النحافة يجب زيادة المواد الدهنية والكربوهيدراتية بكمية أكثر ممايلزم النشاط الداخلى للجسم أو النشاط الجسمانى للإنسان .

كذلك زيادة كمية المواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية ، هذا بالإضافة إلى الراحة قدر الإمكان وفتح الشهية مع مراعاة عدم الإفراط الزائد فى تناول الطعام .

حـــب الشـــباب :

يتعرض بعض الأشخاص للإصابة بحب الشباب وهو نوع من البثور والرؤوس السوداء تظهر على الوجه فى سن البلوغ وتزداد بالإفراط فى تناول المواد السكرية والدهنية مع وجود نقص فى فيتامين أ فى الغذاء حيث يؤثر على نعومة الجلد وليونته .

لذا ينصح بتناول الأغذية الغنية بفيتامين أ وهى الخضر الخضراء والصفراء والفواكـه . وكلما زاد إخضرار أو إصفرار لون الخضر أو الفاكهة دل ذلك على إحتوائها على نسبة كبيرة من هذا الفيتامين .

الإرهـــاق :

إن نقص السعرات الحرارية عن الاحتياجات يؤثر تأثيراً مباشراً وسريعاً على القوى الجسمانية ومقدرة الجسم على القيام بالمجهود العادى والشعور بالإرهاق . ويتناسب ذلك مع مقدار العجز أو القصور فى السعرات الحرارية .

لذا يجب الإهتمام بإحتواء الغذاء على جميع المواد والعناصر المتوازنة وبالكمية المناسبة للسن والجنس ونوع المجهود والعمل مع الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب المركب .

ســقوط الشـــعر :

يتأثر الشعر كغيره من أجزاء الجسم بالصحة الجيدة للفرد والتغذية السليمة وتتضح علاقة الشعر بالغذاء إذا عرفنا أن الشعر يتركب من البروتين بكمية وافرة .

لذا يجب الإهتمام بالتغذية السليمة المحتوية على جميع العناصر الغذائية خاصة المواد البروتينية وفيتامين أ ، ب وكذلك الأغذية الغنية بالحديد واليود .

الأمـــراض التناســـلية

الأمراض التناسلية هى الأمراض التى تنتقل من شخص لآخر عن طريق الإتصال الجنسي ، وهذه الأمراض كثيرة يذكر منها الزهرى ، السيلان ، القرحة الرخوية وغيرها من الأمراض .

أولاً : الزهـــرى :

الزهرى مرض تناسلى معد ، يتسبب عن عدوى بجرثومة حلزونية الشكل ومدة الحضانة لهذه الجرثومة هى المدة التى تفصل بين الإتصال الجنسى المعدى وظهور المرض وتبلغ عادة عشرون يوماً وقلما تكون أقصر (عشرة أيام) أو أطول (من أربعين إلى تسعين يوماً) .

أعـراض المـرض :

الزهرى مرض مزمن إذا لم يعالج وتختلف أعراضه بإختلاف دور المرض وهو يمر عادة بثلاثة أدوار هى مراحل تطور المرض .

(١) **دور الزهرى الأول** : أو دور القرحة ، والقرحة هى جرح صغير وحيد وردى يكاد يحفر الجلد ويرتكز على قاعدة متصلبة ، وتكون القرحة عادة غير مؤلمة وصغيرة إلى درجة أنها لاتلفت إنتباه المريض أو يهملها ، غير أن الجرثومة تتكاثر وتتفشى فى العقد اللنفية المتواجدة فى منطقة العدوى وهى ثنية الفخذ بالنسبة للقروح المتواجدة بجوار الأعضاء التناسلية وتتميز هذه العقد المصابة بكونها صلبة وغير مؤلمة .

ولأسباب تشريحية تكون القرحة مرئية بشكل أوضح لدى الرجل منه لدى المرأة حيث تظهر القرحة على جميع أجزاء القضيب ، أما عند المرأة فتظهر القرحة عادة على الشفرين الكبيرين ، على مستوى البظر أو الدهليز (بين البظر والشفرين الكبيرين) ويمكن كشفها بسهولة ، غير أن هناك إحتمال بعدم رؤية القرحة إذا ظهرت فى المهبل أو فى عنق الرحم ، كما يمكن أن تكون القرحة شرجية أو مستقيمية لدى المرأة واللوطى السالب وقد لاتلفت النظر أو الإنتباه لكونها غير مؤلمة .

ويمكن أن تظهر القرحة على الشفة وفى البلعوم على إحدى اللوزتين وتصحبها فى هذه الحالة عقد لنفية كبيرة تحت الأذن ، كما يمكن أن تظهر القرحة فى أجزاء أخرى

من الجسم غير الأعضاء التناسلية مثل الأصبع لدى المعالجين للمصابين بالزهرى أو على الثدى لدى المرضعات .

العلاج : يجب أن يعالج المريض فوراً بواسطة الطبيب .

(٢) **دور الزهرى الثانى :** يتميز الدور الثانى بغزو جرثومة المرض للجلد والأغشية المخاطية ويبدأ بعد مرور ٤٥ يوماً على ظهور القرحة التى لم تعالج أو بعد مرور شهرين على العدوى ويظهر أول طفح بشكل بقع صغيرة مسطحة وردية اللون وغير مؤلمة على أى مكان من الجلد ، ويلاحظ أن هذه البقع لاتظهر عادة على الوجه ويصعب رؤيتها للذين يجهلون أعراض المرض وتبقى هده البقع ظاهرة حوالى شهرين ثم تنخفض بدون ترك ندبات وراءها وتظهر إصابة الأغشية المخاطية عن طريق :

خناق أحمر ذو مظهر عادى ومصحوب بتضخم فى اللوزتين ويلاحظ عادة فى الحال ، حدوث إلتهاب فى الحنجرة وخشونة فى الصوت مصحوب ببحة فيه .

ظهور لطخات مخاطية أى تآكلات صغيرة حمراء اللون وغير مؤلمة على الأعضاء التناسلية والفم والشرج . ويمكن ألا تلفت هده الجروح التى تكون عادة شديدة العدوى إنتباه المريض ، فهى تختفى حتى بدون علاج خلال بضعة أشهر .

يتم الإنتقال إلى مرحلة الطفح الثانى تدريجياً ، وتظهر حول عنق النساء صغيرات السن بقع صغيرة بيضاء اللون تدعى « قلادة فينوس » .

وخلال الطفح الثانى يتابع المرض تطورة وتظهر قروح جلدية جديدة شديدة العدوى على كافة الجسم وتجدر الإشارة إلى أن هناك أعراضاً أخرى تظهر على المصاب بالزهرى مثل الشعور بالتعب والأرق والصداع وآلام فى كافة أنحاء الجسم وأحياناً حمى .

وتلاحظ هذه الأعراض بعد إندمال القرحة وقبل ظهور القروح الجلدية . وكل هذه العلامات تدل على إنتشار المرض فى الجسم فتصاب عندئذ الكليتان (ظهور زلال فى البول) بينما تندر إصابة الكبد والعظام والمفاصل والجهاز العصبى .

ويدوم الزهرى مدة تتراوح بين ثلاثة أشهر وسنتين وفى بعض الأحيان يدوم الدور الثانى مدة أطول بسبب توقف تطوره بصورة مؤقتة ، نتيجة تناول جرعات غير كافية من المضادات الحيوية .

وتكون العدوى على أشدها فى هذا الدور إذ أن جميع أعراض المرض التى سبق ذكرها

تكون مصحوبة بكميات هائلة من اللولبيات .

(٣) **دور الزهرى الثالث** : يتميز الدور الثالث للزهرى بشمول التلف جميع أنحاء الجسم ، وتلاحظ فى هذا الدور الأعراض التالية :

- ظهور دمامل نزازة على الجلد (الساقين) والأغشية المخاطية واللسان والأعضاء التناسلية بحجم الجوزة غير مؤلمة وذات لون أحمر ، ترتخى شيئاً فشيئاً إلى أن تتقيح . وقد تصاب العظام أيضاً خاصة عظام الوجه والجمجمة .
- إصابة القلب والأوعية الدموية يصحبها لهاث وآلام صدرية وخفقات قلب وقصور تاجى ، وغالباً مايصاب الشريان الأورطى .
- إصابة الجهاز العصبى ، وهى نادرة جداً وقد تتخذ شكلين :ـ

★ إصابة الحبال الشوكية التى توصل الإحساس ويعرف هذه الإصابة بالتابس الشوكى . وهى تظهر على شكل الام واخزة فى البطن والأطراف وإضطرابات فى تحسس الحركات إذ يشق على المريض أن يمشى ويحافظ على توازنه فى حالة إغماض عينيه . وتصاب المفاصل أيضاً (خاصة الركب) فتتضخم دون أن يكون هذا التضخم مضحوباً بألم وتظهر قروح على أخمص القدم .

★ الشلل العام حيث يفقد المريض ذاكرته ويصاب بإضطرابات نفسية خطيرة وبإضطرابات فى النطق ويصاب أيضاً بجنون العظمة ويصبح غير مسئول عن أعماله .

الزهرى عند المرأة الحامل والولد : تجتاز جرثومة الزهرى المشيمة لدى المرأة الحامل المصابة بهذا المرض ، فتنتقل العدوى إعتباراً من شهر الحمل الرابع إلى الجنين وعندها تحدث وفاته ويحدث معها إجهاض عفوى أو يموت المولود أثناء عملية الولادة .

وإذا ماكتبت الحياة للمولود نكون بصدد الزهرى الخلقى الذى يعرف بشكلين : ـ

- الزهرى الخلقى الذى يظهر فى وقت مبكر ، فيصاب عندئذ جلد المولود وعظامه وجهازه العصبى .
- الزهرى الخلقى الذى يظهر فى وقت متأخر أى إعتباراً من السابعة وتشبه اعراضه الدور الثالث من المرض .

تشخيص المرض : عند ظهور القرحة أو حتى بعد إتصال جنسى مشبوه يجب إستشارة الطبيب الذى يجرى الفحوص المخبرية التى ترتكز على دراسة فصل دم المريض ذلك أن جسم الإنسان يفرز جسيمات مضادة عندما تدخله جرثومة الزهرى .

العلاج : تتم المعالجة تحت إشراف طبيب متخصص ، كما يجب مراقبة المريض بعد علاجه عن طريق الإختبارات المعملية .

الوقاية : تتم بالإبتعاد عن مصادر العدوى وبدعوة المخالطين للمصاب إلى إستشارة الطبيب .

ثانياً : السيلان :

السيلان مرض تناسلى ينشأ عن الإتصال الجنسى ويسببه جرثومة تسمى جونوكوك ، وتتراوح مدة الحضانة بصورة عامة بين يومين وخمسة أيام بعد حدوث العلاقة الجنسية المعدية ، غير أن هناك حالات تتراوح فيها مدة الحضانة بين يوم واحد وثلاثين يوماً .

الأعراض : تختلف الأعراض بحسب مراحل المرض وجنس المريض :

(١) عند الرجل يبدأ المريض بشعور بحرقان عند التبول ثم يظهر السيلان من جراء إلتهاب الاحليل ، فيكون نضحاً فى البداية يتحول بعدها إلى سيلان حقيقى فيصبح غزير وذو لون أصفر ضارب إلى الخضرة ، وتبدو فوهة الاحليل حمراء متورمة ، وتظهر عقد لنفاوية مؤلمة فى ثنايا الفخذين ، وهناك حالات يكون فيها السائل المفرز مائعاً خفيف الكثافة وغير مؤلم ، وهناك حالات أخرى يكون فيها هذا السائل مؤلماً محتوياً على الدم ومصحوباً بحمى .

(٢) **عند المرأة** : تكون الأعراض عند المرأة أقل وضوحاً منها لدى الرجل وتلتهب فى البداية ثلاثة من أعضائها التناسلية هى الاحليل والمهبل والفرج .

- يتمثل إلتهاب الاحليل بحاجة المرأة إلى التبول مرات عديدة فى اليوم وأحساسها بحرقان عند إطلاق البول .
- يكون إلتهاب المهبل مصحوباً بالإضطرابات السابقة أو غير مصحوب بها ، ويتميز بسيلان ذو لون أصفر ضارب إلى الخضرة وبآلام خلال العلاقات الجنسية .
- يتمثل إلتهاب الفرج بإحمرار وورم وآلام فى الشفرين الكبيرين والصغيرين .

وفى معظم الحالات لاتظهر على المرأة المصابة بالسيلان أية دلالة على إصابتها به ولايمكن تشخيص هذا المرض إلا عن طريق البحث المنهجى عن الجرثومة بعد معرفة أن شريكها قد أصيب به . وهذا الأمر يزيد من خطر عدوى المخالطين .

المضـــاعفات :

تحدث مضاعفات عند تأخر علاج المصاب بالسيلان عن طريق المضادات الحيوية وتحت إشراف الطبيب المتخصص .

(١) **المضاعفات عند الرجـــل :** تظهر بالأشكال التالية :

- إلتهاب البروستاتا وهى تتمثل بثقل مستقيمى وآلام عند التبرز وإرتفاع فى حرارة الجسم ويصبح الإلتهاب مزمناً إذا لم يعالج كما قد يظهر دمل على البروستاتا .
- إلتهاب البربخ والخصية ويتمثل بتمدد الجلد المحيط بالخصية وإحمراره وبتضخم الخصية والشعور بآلام فيها وإرتفاع فى درجة حرارة الجسم ، ويصاب المريض بالعقم الدائم إذا تأخر علاجه وإذا شمل الإلتهاب جانبى الخصية .

(٢) **المضاعفات عند المــــرأة :** تظهر بالأشكال التالية :

- إلتهاب الغدد المتواجدة على جانبى الأحليل وحدوث آلام عند التبول .
- إلتهاب غدد برثولان فتتورم وتصبح حمراء اللون مؤلمة .
- إلتهاب المثانة فيصبح البول عكراً كما يصبح إطلاقه مؤلماً .
- إلتهاب قناتى فالوب الذى يستدل على وجوده اما عن طريق ظهور الحمى والتقيؤ وأعراض إلتهاب الزائدة الدودية ، واما عن طريق آلام خفيفة أو عدم إنتظام الحيض ، وفى بعض الأحيان لايمكن معرفة الإلتهاب إلا بعد إكتشاف حمل خارج الرحم أو الحصول على نتائج فحوص طبية تثبت وجود العقم .

(٣) **المضاعفات المشتركة بين الرجل والمرأة :** وتشمل الإلتهابات التالية :

- إلتهاب الملتحمة وينتج عن لمس المصاب بالسيلان لجفونه .
- إلتهاب المفاصل فتتورم مفاصل اليدين والرجلين والمعصمين والركبتين ويكون الورم مصحوباً بآلام .
- إلتهاب الجلد ويصيب المرأة خاصة فتنتابها حمى وتظهر بقع صغيرة حمراء بجوار مفاصلها ماتلبث أن تنتفخ وتمتلىء قيحاً .

الحمـــل

الإخصــــاب

يحدث الإخصاب بعد دخول الحيوانات المنوية إلى المهبل عن طريق الجماع بين الذكر والأنثى فى وقت الإباضة أو فى وقت قريب منه . حيث تسبح الحيوانات المنوية لتصل عنق الرحم ثم تدخل الرحم وتصعد منه إلى قناة المبيض بفضل حركتها الذاتية بالإضافة إلى التقلصات العضلية لجدران الأعضاء التى تمر عبرها . وتجدر الإشارة إلى أن أغلب الحيوانات المنوية تموت خلال رحلتها إلى قناة المبيض ولاتصل إلى هذه القناة إلا عدد قليل منها . ويتم الإخصاب فى القناة المذكورة بإندماج حيوان منوى واحد ببويضة حية ناضجة .

وإنه من المعتاد أن تنضج بويضة واحدة فقط كل شهر بالرغم من وجود مبيضين اثنين ، وذلك أن واحد منهما فقط يكوّن البويضة الناضجة فى الشهر . وعندما يدخل الحيوان المنوى البويضة ينفصل ذيله خارجها وتنسج البويضة حولها شبكة متينة حتى لاينفذ إليها حيوان منوى آخر ثم تندمج مكونات نواه الحيوان المنوى مع نواة البويضة ويصبحان بويضة ملقحة وبعد ذلك تتابع البويضة الملقحة طريقها إلى الرحم ، وتستغرق هذه الرحلة من القمع إلى الرحم ثلاثة أيام .

كيـف تتكـون التوائـم

تمثل التوائم نسبة ٢,٢ ٪ من مجمل الولادات وهناك نوعان منها التوائم المتماثلة والتوائم غير المتماثلة .

(أ) **التوائم المتماثلة** : وتنشأ عن بويضة واحدة أخصبت بحيوان منوى واحد إلا أنها فى بدء إنقسامها إنفصلت إلى قسمين ونما كل قسم مكوناً جنيناً مستقلاً وتتصل هذه الأجنة عندئذ بمشيمة واحدة . وفى هذه الحالة يكون التوأمان من جنس واحد أى إما ذكوراً أو إناثاً ، كما يكونان متشابهان فى كل صفاتهما الوراثية إلا أنهما قد يختلفان فى الصفات ذات الصلة بالبيئة كالذكاء والوزن ..... الخ .

(ب) **التوائم غير المتماثلة** : تنشأ عن بويضتين أخصبت كل منهما بحيوان منوى مستقل ، فينمو جنينان مستقلان عن بعضهما تمام الإستقلال إذ يكون لكل منهما

مشيمة خاصة به وفى هذه الحالة يمكن أن يكون الجنينان من جنس واحد أو من جنسين مختلفين وتختلف صفاتهما الوراثية أيضاً كما يلاحظ ذلك بين الأخوة الأشقاء .

الحمل فى شهوره المختلفة وبعض أعراضه :

الحمل هو وظيفة طبيعية فى المرأة تبدأ من وقت إخصاب البويضة ثم تعلقها بالجهاز التناسلى ونموها به حتى تخرج من الجسم سواء بالولادة المكتملة أو بالإجهاض أو غير ذلك .

وتبلغ مدة الحمل حوالى ٢٨٠ يوماً أو أربعين اسبوعاً ويكون الجنين قابلاً للحياة المستقبلة إبتداء من الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل ، ولكن فى الواقع أن فرصته فى الحياة تكون أقل وكلما تقدمت مدة الحمل كانت فرصته فى الحياة أكبر .

ظواهر الحمل والتغيرات التى تصاحب الحمل :

(١) **إنقطاع الطمث** : ينقطع الطمث من بدء الحمل ويستمر حتى الوضع .

(٢) **الغثيان والقيء** : ويحدث فى معظم الحوامل من الإسبوع السادس إلى الاسبوع الثانى عشر أو أكثر وتكون الحامل البكرية أكثر عرضة من متكررات الحمل وتحدث هذه الأعراض فى أى وقت من النهار وبخاصة فى الصباح ، وقد يتكرر عدة مرات فى اليوم الواحد ، أما شهية الحامل للأكل فقد لاتتأثر مطلقاً ومن النادر أن تضطرب التغذية العامة لها فالوزن يزداد تدريجياً والجنين ينمو طبيعياً وبين فترات القيء تشعر الحامل أنها فى صحة جيدة .

أما إذا زاد القيء وتكرر وتبعه نقص فى الوزن وتأثرت حالة الحامل العامة فيجب عرضها على الطبيب فوراً إذ أن القيء الشديد أثناء الحمل يعد أحد مظاهر تسمم الحمل .

(٣) **الوحـم** : قد تشعر الحامل فى أوائل الحمل بميل إلى بعض أصناف معينة من الطعام أو الشراب كما أنها قد تزهد بعض أصناف أخرى منه ، ويرجع ذلك إلى إضطرابات الجهاز العصبى وقد يتعدى هذا حاسة الذوق وتتأثر حواس أخرى مثل حاسة الشم أو النظر فتبغض الحامل بعض الألوان أو شم بعض الروائح .

وفى معظم الأحوال يمكن التغلب على ذلك بقوة الإرادة والوحم ليس له تأثير

يذكر على نمو الجنين أو الولادة .

(٤) **بروز البطـن :** ينشأ بروز البطن تبعاً لكبر حجم الرحم ، وأول بروز للبطن فوق العانة يظهر حوالى الإسبوع الثاني عشر ويأخذ فى الزيادة إلى الإسبوع السادس والثلاثين ثم يقل نوعاً لإنحشار رأس الجنين وبخاصة فى البكرية .

وفى نهاية الحمل تشعر الحامل بسرعة التعب بعد أى مجهود كما أن كبر حجم البطن يحد من نشاطها الجسمانى مسبباً عسراً فى التنفس ، ولكن هذا لايتعارض مع صحتها العامة .

وبإزدياد حجم البطن قد يتمدد الجلد لدرجة تسبب بعض التمزقات الداخلية فى أنسجته مسببة علامات مميزة فى الحوامل - تظهر على شكل خطوط حمراء على جوانب البطن والثديين وقد تبقى هذه الخطوط بصفة مستديمة بعد الولادة وان كان لونها يفقد حمرته وتصبح على شكل خطوط بيضاء .

(٥) **تهيج المثانــة :** يسبب ضغط الرحم على المثانة تشعر الحامل بكثرة الرغبة فى التبول - وفى النصف الثانى من الحمل يرتفع الرحم فى تجويف البطن فيعود التبول إلى حالته الطبيعية .

(٦) الرحم : يطرأ على الرحم تغيير شامل فيتغير شكله ووضعه وإتجاهه ويزيد وزنه ويكبر حجمه - وبتقدم الحمل يرتفع قاع الرحم حتى يمكن الاحساس به ويمكن تقدير مدة الحمل حسب هذا الإرتفاع ففى نهاية الإسبوع الثامن يكون حجم الرحم فى حجم البيضة (الأوزه) وفى نهاية الإسبوع الثانى عشر يكون حجم الرحم فى حجم البرتقالة الكبيرة ويبدأ ظهور الرحم بمحازاة عظم العانة .

وفى نهاية الإسبوع السادس عشر يكون قاع الرحم فى منتصف المسافة بين السرة والعانة ، وفى نهاية الإسبوع العشرين يكون الرحم قيد أصبعين تحت السرة .

وفى نهاية الإسبوع الرابع والعشرين يكون قاع الرحم فوق السرة مباشرة .

وفى نهاية الإسبوع الثامن والعشرين يكون قاع الرحم فى الثلث فى المسافة بين السرة والنتوء الخنجرى .

وفى نهاية الإسبوع السادس والثلاثين يرتفع قاع الرحم إلى النتوء الخنجرى .

وفى الأسابيع الأربعة الأخيرة للحمل ينزل الرحم ويكون قاعه قيد إصبعين تحت النتوء الخنجرى .

(٧) **عنـق الرحـــم** : لايدخل عنق الرحم فى التضخم الذى يحدث بجسمه أثناء الحمل ولكن تزداد الدورة الدموية فيه فيصبح ليناً وتبدأ تلك الليونة إبتداء من الإسبوع السادس حول فتحة العنق الخارجية ثم تنتشر بالتدريج داخل أنسجته وتصبح كاملة فى نهاية الشهر السادس وهذه الظاهرة تعد من العلامات المميزة للحمل إذ تكون صلابة عنق الرحم قبل الحمل كطرف الأنف أما أثناء الحمل فيصبح فى ليونة الشفة .

(٨) **الفرج والمهبـــل** : تظهر فيهما نفس الليونة خصوصاً فى المهبل بسبب نشاط الدورة الدموية فيهما بعد الشهر السادس يسبب إحتقان الفرج لوناً خفيفاً مميزاً ـ كما تظهر فى متكررات الولادة أورده سطحية متسعة قد تتحول إلى دوالى وليس لتلك الظواهر أى أهمية مرضية حيث أنها تختفى سريعاً أثناء النفاس .

(٩) **الثـدى** : تحدث تغيرات فى الثدى أثناء الحمل وتبدأ من الإسبوع الثانى أو الثالث إذ تشعر الحامل فى الإسبوع الثانى بتنميل بحلمة الثدى . وفى الشهر الثالث تشعر بإمتلاء الثدى ويكون هذا مصحوباً بكبر فعلى فى حجمه ويصير أكثر إستدارة وصلابة وتظهر أوردة زرقاء تحت جلده . وفى الشهر الثالث يغمق لون الهالة المحيطة بالحلمة وتظهر عليها حبات صغيرة يتراوح عددها بين ١٥ ـ ٢٠ حبيبة وتسمى بحبيبات مونتجومرى ـ وفى الشهر الرابع يبدأ الثدى بإفراز سائل أصفر يسمى الكولسترم وقد يجف بعض هذا السائل على الحلمة مسبباً قشرة رقيقة تشبه الردة .

وبإستمرار الحمل تظهر هالة ثانية حول الهالة الأولى كما تظهر فى جلد الثدى خطوط حمراء لامعة تبدأ من الهالة الأصلية ثم تنتشر على باقى الثدى وسببها كبر الثدى السريع وتمدد جلده .

(١٠) **الحالة النفسيـــة** : للحمل تأثير ظاهر على الجهاز العصبى والحالة النفسية للحامل فقد تصبح الحامل سريعة التأثر وربما تعتريها فترات من الإنقباض النفسى لأسباب تافهة ويكون الدافع لذلك هو القلق أو الخوف من الولادة .

العناية بالأم خلال فتـرة الحمـــل :

بمجرد حدوث الحمل يصبح من الواجب على الحامل أن تتخذ الوسائل الفعالة لجعل حملها ووضعها يتمان بسلام ويشمل ذلك نوعين من العناية :

(١) **العناية الطبيـــة** : حيث يجب أن تعرض الحامل نفسها على الطبيب المختص أو أحد

مراكز رعاية الطفل على فترات منتظمة - ويكفى زيارة واحدة مرة كل شهر حتى الشهر السابع ، ثم مرتين فى الشهر حتى موعد الولادة وذلك لإجراء الفحوص التالية :

- فحص الدم عند أول زيارة لمعرفة فصيلة الدم ، والتأكد من عدم إصابة الأم بالأنيميا ، وأيضاً للتأكد من عدم الإصابة بالمرض مثل الزهرى .
- فحص البول : ويتم فى كل مرة أثناء زيارة الطبيب للتأكد من سلامة الكليتين وخلو البول من السكر والزلال .
- قياس ضغط الدم والكشف على القلب فى كل زيارة .
- فحص الحوض وقياسه لمعرفة ماإذا كانت الولادة سهلة أم عسرة .
- التأكد من وضع الجنين داخل الرحم .
- وزن الحامل فى كل زيارة لأن السمنة المفرطة للحامل تؤدى إلى ضخامة الجنين وضعف عضلات البطن .

هذا فضلاً عن الإرشادات الصحية التى يسديها الطبيب للأم من حيث الغذاء الصحى المناسب والرياضة وعدم تعاطى أى أدوية بدون إستشارة الطبيب ..... الخ

(٢) **العنايــة الصحيــة** : وتقوم بها الحامل بنفسها وتتضمن :

- الراحة الفكرية والنفسية حيث يجب أن يكون الجو الذى تعيش فيه الحامل مشبعاً بالسعادة والإنشراح وتجنب المواقف التى تؤثر على نفسيتها .
- الراحة الجسمية والرياضة البدنية حيث يلزم ألا تقوم الحامل بأى عمل مجهد ومزاولة بعض التمرينات الرياضية لأنها تقوى عضلات البطن وتمنع السمنة وتساعد على تجنب الإمساك كما أن المشى أثناء الشهور الأخيرة من الحمل يساعد على سهولة عملية الولادة .
- الإهتمام بالنظافة الشخصية .
- الإهتمام بالنظافة ويفضل الاستحمام بالماء الفاتر لأن الماء الساخن والبارد يسبب إضطرابا فى الدورة الدموية - ويكون الاستحمام فى أى وقت بشرط أن يكون بعد تناول الطعام بساعتين على الأقل .
- إختيار الأطعمة السهلة الهضم القليلة الدسم ويجب أن يشمل غذاء الحامل جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم وهى المواد البروتينية والكربوهيدراتية

والدهون والأملاح المعدنية والفيتامينات كما يراعى شرب كمية وافرة من اللبن .

- العناية بالثديين أثناء الحمل بغرض إعدادهما للرضاعة فى الأشهر الثلاثة الأخيرة للحمل ويجب ألا يكون هناك ضغط على الثديين والحلمتين .

نمو الجنين وتطوره داخل الرحم :

بمجرد حدوث الحمل يغلق الرحم على البويضة الملقحة وتبدأ هذه الخلية فى النمو وتحتوى على جميع الخواص التى يرثها الطفل ويحيط بالجنين داخل الرحم سائل رائق وكيس رقيق . ويصل بين الجنين والأم حبل يعرف بالحبل السرى يحوى الأوعية الدموية اللازمة لهذا الإتصال وينتهى أحد طرفى الحبل السرى ببطن الجنين عند السرة بينما يتصل طرفه الأخير بعضو إسفنجى يسمى المشيمة أو الخلاص ويحمل الحبل السرى مايلزم من الغذاء إلى الجنين من دم الأم . وبذلك فإن الأم تكفل الجنين طوال شهور الحمل . فمن حرارة جسمها يستمد الدفء ومن دمها يحصل على الغذاء .

ويأخذ الجنين فى الرحم وضعا خاصا فيكون ظهره مقوساً ورأسه منثنياً على بطنه وفخذاه منثنيان ويكون الرأس لأسفل والمقعدة لأعلى وأحياناً يجىء الطفل بمقعده أو بجانبه وحينئذ يسبب عسراً فى الولادة .

تشوهات الجنين : قد تحدث بعض التشوهات فى الجنين للأسباب الآتية :

★ إصابة الأم بالحصبة الألمانى خصوصاً فى الشهرين الأولين للحمل .

★ إصابة أحد الوالدين أو كلاهما بأمراض الزهرى أو السيلان .

★ نقص شديد فى بعض عناصر الغذاء الأساسية فى طعام الأم .

★ تعرض الأم للإشعاع (الأشعة) أثناء الحمل .

★ تناول الأم لبعض العقاقير التى تحدث تغيرات فى التركيب الكيمائى لدمها مما يعرض الجنين للتشوهات .

★ إدمان أحد الوالدين أو كلاهما للمشروبات الكحولية .

غـذاء الجنيـن قبـل الولادة :

يعتمد الجنين فى نموه وتطوره داخل الرحم لمدة تسعة أشهر على العناصر الغذائية التى تصله عن طريق دم الأم وهذه العناصر هى التى تبنى عظام الجنين وعضلاته وأعصابه وغير ذلك من أنسجة جسمه ويتوقف هذا البناء على نوع الغذاء الذى تتناوله الأم وإشتماله على العناصر اللازمة لهذا البناء ، ونوع الغذاء وكميته أمران هامان فبالنسبة لكمية الغذاء قد تكون قليلة لدرجة أن الطفل يولد ضعيف الجسم نحيلاً تبدو عليه علامات الضعف والهزال فى مظهره وحتى فى بكائه .

وقد يكون الغذاء كافياً من حيث الكمية وإنما ينقصه بعض العناصر الضرورية اللازمة للبناء فالكالسيوم مثلاً لازم لبناء عظام الجنين وأسنان الطفل فيما بعد ، ونقصه يسبب مرض الكساح بعد ذلك وفى هذه قد يأتى الطفل وقت الولادة سميناً لايظهر عليه ماينقصه من عناصر غذائية ويراه الناس طفلاً طبيعياً من حيث الشكل ولكن أمراض ضعف العظام وقلة القدرة على مقاومة الأمراض لا تلبث أن تظهر فى الشهور التالية .

كما أن بناء الجهاز العصبى الذى يصل بين كل حركة وكل نشاط فى الجسم يتم والطفل مازال جنيناً فى رحم الأم . وكذلك كان من المهم أن تحصل الأنسجة العصبية قبل غيرها من أجزاء الجسم على المواد الكافية لبنائها ، فإذا كان هناك نقص فى دم الأم الذى يأخذ منه الطفل غذائه فإن الخلايا العصبية له تتأثر بهذا النقص .

وجدير بالذكر أن الحالة العصبية والنفسية التى تكون فيها الأم أثناء الحمل تؤثر على قابليتها للأكل وبقدرتها على الهضم والإستفادة من الغذاء لدرجة أن الجنين ربما لايحصل على الغذاء الصحيح حتى ولو توفر للأم الغذاء الكامل فليست العبرة بما تأكله الأم من حيث كمية الغذاء ونوعه فقط ولكن الحالة النفسية للأم وهدوء أعصابها وقت تناول الطعام أمر هام يؤثر على إستفادتها من هذا الطعام وبالتالى إستفادة الجنين .

نقاط يجب مراعاتها فى غذاء الحامل :

١ ـ تجنب الإفراط فى أكل المواد الدهنية والنشوية وخاصة الوصفات البلدية كالمفتقة وغيرها من الأغذية التى تؤدى إلى السمنة والترهل فى الجسم والتى يتسبب عنها ضرر للأم والطفل .

٢ ـ الإكثار من تناول الخضروات لكثرة مابها من أملاح وفيتامينات لازمة لها ولجنينها .

٣ ـ شرب الماء بكثرة بين مواعيد الأكل ـ الإقلال منه أثناء الطعام حيث أن شرب الماء

مفيد لمنع ماتتعرض له الحامل من الإمساك .

٤ ـ عدم الإسراف فى شرب القهوة أو الشاى والمشروبات المحتوية على الكولا أو المنبهات عموماً إذ يؤدى ذلك إلى الأرق وإرتفاع ضغط الدم وهما أمران تتعرض لهما الحامل كثيراً كما أن الإسراف فى التدخين قد يؤذى أسنانها أو رئتيها .

٥ ـ الإمتناع عن تناول التوابل والبهارات والمخللات .

٦ ـ تجنب الأطعمة المملحة كالفسيخ والطرشى وخصوصاً فى النصف الثانى من أشهر الحمل لأن الإكثار من الملح يعرضها لتورم الأنسجة ولاسيما أنسجة القدمين والساقين .

٧ ـ البعد عن الأكل المسبك وإدراك أن الأطعمة المسلوقة أسهل هضماً من الأطعمة المحمرة أو المقلية ـ مما يساعد الجهاز الهضمى على العمل وتلافى الإمساك أو الإنتفاخ .

الغـذاء فى فتـرة الوحـم : حوالى ٥٠ ٪ من الحوامل يشعرن بالغثيان (الغممان) والقىء وفقد الشهية خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل ، أحياناً فى الصباح وأحياناً فى المساء ، وقد يكون القىء مرة أو مرتين فى اليوم فى أغلب الحالات وقد يكون أكثر من ذلك ونتيجة لذلك تضطرب التغذية وقد يتناقص وزن الحامل وتظهر عليها آثار إفتقارها إلى الفيتامينات وتجف أنسجة جسمها لأن كثرة القىء تحرمها من مقدار كبير من الماء الذى تشربه .

والتغذية فى فترة القىء يجب أن تكون فى وجبات صغيرة متعددة كل ساعتين أو ثلاثة لان شدة إمتلاء المعدة يشجع على القىء ، والأطعمة الدهنية غير مستحبة فى هذه الفترة لأنها تساعد على القىء وعلى ذلك فيقتصر على الأغذية البروتينية والنشوية والخضر والفاكهة ، وتفضل الوجبات الجافة لأن كثرة السوائل فى الطعام تحرض على القىء ولكن على الحامل أن تكثر من شرب الماء والسوائل السكرية فى غير أوقات الطعام .

والقىء فى الصباح الباكر يعترى الحامل بمجرد قيامها من الفراش ومعدتها خالية ، ولو أنها تناولت شيئاً من الطعام الجاف قبل مغادرة الفراش فإن ذلك قد يفيد كثيراً فى منع قىء الصباح الباكر .

نمـــاذج لوجبــات غــذاء للحامــل
(حســب الحالــة الإقتصــادية)

النمـــوذج الأول

إفطـــار : كوب من البن الحليب مع السكر (٢ قالب سكر) - طبق متوسط فول مدمس بالزيت والليمون (٥٠ جرام) - بيضة مسلوقة - رغيف عيش بلدى (١٤٠ جرام) .

غــذاء : قطعة متوسطة من اللحم ١٠٠ جرام - خضار مطبوخ طبق متوسط ٢٥٠ جرام - سلطة خضراء (طماطم - خيار - جرجير) ١٥٠ جرام - برتقالة أو ٢ جوافة صغيرة أو حسب فاكهة الموسم - خبز بلدى (رغيف) .

عشـــاء : كوب لبن حليب بالسكر - قطعة متوسطة من الجبن القريش ١٠٠ جرام - سلطة خضراء (طبق صغير) - نصف رغيف عيش بلدى .

النمـــوذج الثانـى

إفطـــار : كوب لبن حليب مع السكر - طبق متوسط فول مدمس بالزيت - رغيف عيش بلدى .

غــذاء : طبق كبير بقول مطبوخة ٨٠ جرام مثل اللوبيا أو الفاصوليا أو العدس - طبق متوسط أرز (١٠٠ جرام أرز جاف) - سلطة خضراء (طبق متوسط) - خبز بلدى (رغيف) - فاكهة .

عشـــاء : كوب لبن حليب بالسكر - بيضة مسلوقة - جبنة قريش (قطعة متوسطة) - خيار (واحدة متوسطة) - نصف رغيف خبز بلدى .

النمـــوذج الثالث

إفطـــار : كوب لبن حليب مع السكر - فول مدمس بالزيت (طبق متوسط) - رغيف بلدى .

غــذاء : طبق كبير كشرى (٥٠ جرام أرز جاف + ٥٠ جرام عدس جاف) - سلطة

خضراء (طبق متوسط) ـ ٢ بيضة مسلوقة ـ رغيف خبز بلدى .

عشـــاء : لبن زبادى (كوب) ٢٥٠ جرام ـ عسل إسود (٣ فنجان قهوة) + طحينة (ملعقة شوربة) ـ نصف رغيف بلدى .

العنايـــة بالطفــل بعـــد الولادة

الطفل وهو فى بطن أمه يتمتع بدرجة حرارة ثابتة مستقرة يستمدها من أمه ويصل إليه غذاؤه دون أى تعب ، وبعد الولادة يصبح مضطراً إلى بذل عدة جهود لم يكن يعرفها من قبل ، فعليه أن يتنفس ليملأ رئتيه بالهواء وأن يمص غذاءه بفمه ، وأن يبكى ليعبر عن حاجاته وأوجاعه وأصبحت له فوق ذلك حاجات متنوعة على الأم أن تلبيها فى أوقاتها ، كما عليها أن تقوم بكل مافى طاقتها لوقايته من الأمراض والإلتهابات وعدم تعرضه لأى عدوى .

لذا فعليها أن توجه إهتمامها إلى :

- **الحرص على نظافتها ونظافة مولودها** ، وأيضاً الحجرة التى ينامان بها وكذلك الفراش والملبس منعاً لأى عدوى قد تصيبهما .
- منع زيارة أى مريض بمرض معد مثل الزكام أو الحمى من زيارة الأم والمولود .
- **تنظيف حلمتى الثديين** دائماً بالماء الفاتر والصابون قبل إرضاع طفلها .
- **العناية بعينى المولود** منذ أول وهلة بعد الولادة بغسلهما ، وعند غسل عينى المولود يجب إتخاذ أقصى وسائل التعقيم بغسل الأيدى جيداً وإستعمال قطعة من القماش المعقم المغمور فى محلول البوريك ثم وضع نقطتين من نترات الفضة بنسبة تركيز ١٪ للمحافظة على عينى المولود من التعرض للرمد الصديدى .
- **تغسل العينين كل صباح** مع الوجه بالماء والصابون الجيد .
- المحافظة على عينى الطفل من الأضواء المبهرة .
- **العناية بالحبل السرى** ، ان إهمال العناية بالحبل السرى قد يؤدى إلى دخول الميكروبات إلى جسم الطفل لذا يجب التأكد من عدم وضع أى مواد غير معقمة على الحبل السرى .

وتتم العناية بالحبل السرى بوضع قطعة من « اللنت » المعقم مقطوعة من أحد الأطراف إلى الوسط حيث توضع على بطن الطفل ويمر الحبل السرى من الفتحة وتطوى فى إتجاه أفقى ثم تطوى فى إتجاه عمودى ويثبت بواسطة حزام البطن . تغير هذه القطعة يومياً بأخرى معقمة دون إستعمال أى محلول من المحاليل .

وإذا مالاحظنا الحبل السرى يومياً فنجده يضمر رويداً إلى أن يسقط بين اليوم الثالث والسادس ، وغالباً يسقط فى اليوم الخامس . وإذا تأخر سقوطه فيجب عدم شد الحبل السرى لفصله لأن ذلك يؤدى إلى نزيف شديد قد لاتحمد عقباه .

- **العناية بثدى المولود** ، قد ينتفخ ثدى المولود ولدا كان أو بنتا بسبب وجود اللبن فيهما . فيجب عدم عصر الثدى حتى لايسبب إلتهاب أو تقيح بهما وسرعان مايزول عنهما الإنتفاخ .

- **حمـــام الطفل** ، يتم الحمام الأول بعد الولادة مباشرة ويفضل تأجيل الحمام الثانى للطفل إلى مابعد سقوط السرة حتى لاتتلوث .

وأفضل وقت للقيام بالحمام للطفل يكون قبل الظهر وقبل موعد الرضاعة . ويمكن تأجيله للمساء قبل النوم وخاصة فى الأطفال العصبيين .

- **العناية بمخارج الطفل** ، تستخدم الكافولة المصنوعة من القماش القطنى والمثبت فى وسطها قطعة من قماش البشكير بحيث تغطى الاليتين والأعضاء التناسلية كى تمتص البول والبراز .

ويجب تغيير الكافولة الملوثة أو المستعملة قبل الرضاعة وكلما دعت الحاجة إلى ذلك ولاسيما فى الليل حتى لاتبقى فترة طويلة على جسد الطفل . ووضعها فى إناء به ماء حيث تجمع وتغسل يومياً بإستعمال الصابون العادى ثم تغلى جيداً بمبشور الصابون مع ملاحظة عدم وضع أى مواد كيماوية لتبييضها مثل البوتاس ثم شطفها بالماء الصافى عدة مرات لإزالة آثار الصابون ثم تنشر فى الشمس .

نظافة الاليتين ، عند نزع الكافولة الملوثة يجب عدم إستعمالها فى تنظيف المكان وإزالة البراز عن الجلد وإنما تستعمل قطعة من القماش أو القطن مبللة بالماء لمسح العجان من الأمام إلى الخلف وخصوصاً بالنسبة للبنات لأن العكس يلوث الفتحات الأمامية وقد يؤدى إلى إلتهابها ، وبعد ذلك يتم تجفيف المكان وتعريض مؤخرة الطفل للهواء وقتاً قصيراً والمسح بقطعة من القطن مبللة بزيت الزيتون ، وننصح بعدم إستعمال البودرة قبل وضع الكافولة الجافة .

تغذيـــة الأم بعد الولادة :

كما سبق أن أشرنا إلى أن طعام الأم أثناء الحمل مهم جداً لها ولجنينها وهو فى بطنها حيث يتغذى مما يحمله دم الأم إليه عن طريق الحبل السرى .

أما وقد خرج المولود إلى الحياة فاصبحت تغذيته من اللبن الذى يتغذى منه من ثدى الأم فإذا كان هذا هو المعروف فيجب العناية بإختيار الغذاء السليم للأم والطفل خاصة عقب الولادة حتى يتم تعويض مافقدته الأم من دمها ويعيد إليها عافيتها ويدر اللبن من ثدييها .
وجرت العادة على تزويد الوالدة النفساء ببعض الأطعمة الخاصة كالدجاج والشوربة وهو غذاء يحتوى على البروتين الذى تحتاج الأم إلى كمية كبيرة منه خاصة فى هذه الفترة وكذلك اللبن ومشتقاته والحبوب كالفول والعدس وبالإضافة إلى هذه الأنواع يجب إعطاء النفساء بعض الأطعمة الأخرى الغنية بمادة الحديد كالبيض وكبد الحيوان والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة كالسبانخ والسلق والملوخية .

غـذاء الطفـــل :

تغذية المولود فى الأيام الأولى بعد الولادة :

الرضاعـــة الطبيعيـــة

تبدأ الغدد اللبنية بالإفراز بعد الولادة مباشرة بفعل الهرمونات المختلفة لتنشيط الغدد اللبنية وإنقباض فى قنوات الحليب فيندفع فى إتجاه الحلمة ليصل إلى فم الرضيع واللبن الذى يفرز فى اليومين الأولين يختلف عن اللبن العادى اذ يكون غنياً بالبروتين وفقيراً بالدهون ويعمل بالإضافة إلى تغذية الطفل على تنظيف الأمعاء ووقايتها من الجراثيم ، لذا ننصح بأن يبدأ إرضاع المولود بعد الوضع بفترة بسيطة وفى نفس يوم الولادة من ثدى الأم .

وتجدر الإشارة إلى أن لبن الأم يمد الطفل بغذاء غنى فهو يحتوى على البروتينات والدهون والكربوهيدرات ولكن ينقصه الحديد وفيتامينات س ، لذا يعطى الطفل بعد مرور الشهر الأول على ولادته وإبتداء من الشهر الثالث غذاء إضافياً مثل عصير البرتقال كمصدر لفيتامين (س) وزيت كبد السمك كمصدر لفيتامين (د) من الشهر الرابع يعطى الطفل اللحوم كمصدر للحديد .

ولكمية اللبن التى تفرز خلال ٢٤ ساعة علاقة بنمو الغدد وصحة الأم وحاجات الطفل والمجهود الذى يبذله لإمتصاصه . وتتزايد هذه الكمية تدريجياً من ٦٠٠ جرام خلال الشهرين الأولين إلى ٧٠٠ جرام فى الشهرين الثالث والرابع ويمكن أن تبلغ حوالى ٢٠٠٠ جرام .

ويلعب الإرضاع دوراً هاماً فى مجال تغذية الرضيع وتوثيق العلاقة بين الرضيع وأمه وأيضاً فى إرجاع الأعضاء الموجودة فى حوض الأم إلى حالتها الطبيعية فى أسرع وقت

ممكن .

ويجب خلال مدة الرضاعة مراعاة النظافة التامة لثدى الأم وغسل الحلمتين بماء دافئ ومعقم قبل الإرضاع وآلا تعرض الثدى للتلوث والإلتهاب مما قد يسبب أمراضاً خطيرة للطفل .

مميزات الرضاعـة من ثدى الأم :

- إن عملية مص الطفل لثدى أمه تساعد الرحم على العودة إلى حجمه الطبيعى بسرعة أكبر .
- إن رضاعة الثدى تخفض إحتمال حدوث الحمل عند المرأة والسبب فى ذلك يرجع إلى أن التبويض يكون أقل مع الرضاعة من الثدى ، وأن السيدة التى لاتحيض مدة الرضاعة لايحدث لها تبويض ولكن عندما تبدأ فى الطمث فانه يحدث لها دورة تبويضية ويمكن أن يحدث الحمل فى هذه الفترة قبل حدوث الطمث أثناء نزول البويضة .
- إحتمال الاصابة بسرطان الثدى أقل بين الأمهات المرضعات عنها بين غير المرضعات .
- الرضاعة من الأم أسهل وأبسط حيث أن لبن الأم لايحتاج إلى تحضير أو تدفئة بل هو موجود معقم وجاهز للتعاطى .
- لبن الأم لايكلف الأسرة أى أعباء مادية .
- يحدث أحيانا أن يكون إفراز اللبن خفيفاً فى الأيام الأولى للرضاعة بحيث لايكفى حاجة الطفل ، وهذا لايعنى أن تلجأ الأم إلى الرضاعة الصناعية فوراً بل يجب عليها التريث قليلاً وإعطائه الثديين فى كل رضعة وإذا إستمر اللبن غير كاف فيمكن فى هذه الحالة إعطاء الطفل بعض الرضعات بلبن خارجى للمساعدة فى تغذيته ، ويرجع عدم كفاية لبن الأم إلى عدة أسباب فإما أن تكون صحتها ضعيفة ، أو يكون ضعف الطفل وعدم قدرته على إمتصاص كل مافى ثدى الأم هو السبب فى قلة إفراز اللبن .

موانـع الرضاعـة مـن الثـدى : تمنع الرضاعة من الثدى فى بعض الحالات المرضية التى قد تصيب الأم أو الطفل ومن أهمها :

- أمراض القلب أو الكلى المزمن أو الدرن .
- الأمراض المعدية أو المصحوبة بإرتفاع فى درجة الحرارة كالانفلونزا أو الإلتهاب

الرئوى أو حمى التيفود .

- خراج الثدى أو تشقق الحلمة الحاد .
- حدوث حمل جديد أثناء الرضاعة حتى لايتضاعف تعب وإرهاق الأم .
- إنشقاق الحلق أو الشفة الأرنبية المتقدمة فى الطفل .

طريقـــة إرضـــاع الطفـــل :

١ ـ يجب على الأم مسح أو غسل الحلمات بالماء والصابون قبل الإرضاع .

٢ ـ ترضع الأم الطفل وهى جالسة أو مستلقية فى وضع مريح مع وضع الطفل على ساعدها .

٣ ـ لمس وجنة الطفل بحلمة الثدى برفق وسوف يتجه الطفل تلقائياً ليأخذ الحلمة فى فمه ، ولاتحاول الأم إرغام الطفل على توجيه رأسه نحو الحلمة .

٤ ـ يجب أن يكون الطفل مستيقظاً أثناء الرضاعة وإذا نام أثناء الرضاعة فيجب أن توقظه بلطف .

٥ ـ قد يضغط الثدى على أنف الطفل مما يعوق حركة التنفس ويجعله عسيراً ، لذا يجب إبعاد الثدى عن أنفه بالاصبع السبابة .

٦ ـ يجب بعد إتمام الرضاعة أن يحمل الطفل على كتف الأم فى وضع عمودى ويربت على ظهره برفق حتى يساعد ذلك على إخراج الهواء الذى إبتلعه الطفل مع لبن الثدى حتى يستريح .
وإذا رغب الطفل فى الرضاعة لفترة ثانية فيجب تشجيعه على ذلك .

٧ ـ عدم الهز الشديد للطفل بعد الرضاعة حتى لايتسبب ذلك فى القىء .

الرضاعـــة الصناعيـــة :

كما سبق أن ذكرنا أن هناك بعض الأسباب والموانع التى تؤدى إلى الإمتناع عن إرضاع الطفل من ثدى أمه والتى يستوجب معها ضرورة الإتجاه إلى وسيلة أخرى لتغذيته فانا بسبيل الكلام عن الرضاعة الصناعية والتى تكون إما الألبان المجففة أو اللبن الحليب ، وإستخدامها فى هذه الحالة ضرورة لابد منها .

يفضل كثير من الناس إستعمال الألبان المجففة لأسباب منها :

★ خلوها من الميكروبات .

★ سهولة تحضيرها .

★ سهولة هضمها عن اللبن الحليب .

★ تعيش مدة طويلة دون أن تفسد ، إلا أن طول المدة تؤدى إلى إنحلال مابها من مواد دهنية ويتسبب عن ذلك ظهور رائحة زنخة مما يجعلها غير صالحة للإستعمال ، وهنا يجب مراعاة تاريخ إنتهاء الصلاحية المدون على العلبة قبل إستعمالها .

وتوجد أنواع وأسماء كثيرة منها ويحدد الطبيب المختص نوع اللبن المناسب للطفل والكمية التى تعطى له حسب السن وعدد الرضعات وإن كانت هذه البيانات مكتوبة على العلبة ذاتها إلا أن مشورة الطبيب واجبة على أنه عند تحضير الرضعات فتحضر رضعة واحدة ، ولاتحضر رضعات اليوم مرة واحدة ، ويتم إعداد الرضعة بإضافة الماء الدافىء (الذى سبق غليه) إلى المسحوق مع التقليب حتى يتكون مستحلب جيد ولايغلى اللبن بعد ذلك ، وإذا تبقى أى كمية من الرضعة فلا تستعمل للرضعة التالية .

أما اللبن الحليب الطازج فهو عرضة للتلوث بميكروبات الأمراض المختلفة إذا ماقورن بلبن الأم لذلك يجب مراعاة النظافة التامة عند تحضير الرضعات من هذه الألبان ، ولما كان اللبن الحيواني يختلف فى نسب تركيبه عن لبن الأم فيجب تجهيزه بحيث يكون مماثلاً فى تركيبه للبن الأم .

ويستعمل اللبن الحليب الحيوانى بعد غليه جيداً لقتل الجراثيم ، هذا ويجب أن يخفف اللبن بكمية مساوية من الماء مع إضافة كمية من السكر بواقع ٥٠ جرام لكل لتر من اللبن بعد التخفيف . ويستحسن تحضير الرضعات جميعها مرة واحدة وعند الإستعمال تؤخذ كمية الرضعة وإذا تبقى منها كمية فلا تستعمل للرضعة التالية .
وإبتداء من الشهر الرابع من عمر الطفل لايخفف الحليب بالماء بل يعطى للطفل كما هو بحالته الطبيعية .

نظـــــام الرضاعـــــة :

يعطى الطفل عادة خمس رضعات أو ست يومياً كل أربع ساعات على الترتيب وذلك حسب صحة الطفل ويجب ألا تزيد مدة الرضاعة عن ١٥ ـ ٢٠ دقيقة ـ ويتبع نفس الخطوات السابق الإشارة إليها فى كيفية إرضاع الطفل من أمه .

وسبق أن ذكرنا أن اللبن يعتبر غذاء كاملاً للطفل فى الشهور الأولى من حياته إلا أنه

يفتقر إلى بعض العناصر الغذائية الهامةالتى يجب أن تبدأ الأم بإعطائها للطفل فى سن مبكر وتشمل :

فيتامين ج : يبدأ إعطائه للطفل فى الشهر الثالث وفائدته النمو وزيادة مناعة الطفل ضد الأمراض ويوجد فى الفاكهة الطازجة والخضروات مثل عصير البرتقال أو عصير الطماطم بين الرضعات .

فيتامين د : يبدأ إعطائه للطفل فى الشهر الرابع وفائدته النمو والوقاية من مرض الكساح .

الحديد : يبدأ إعطائه للطفل فى الشهر الخامس (نظراً لشدة إفتقار اللبن فى هذا العنصر) وفائدته حماية الطفل من الإصابة بفقر الدم ويوجد فى الخضروات والفاكهة ، وهناك مركبات خاصة بالحديد بخلاف المصادر الطبيعية .

الماء : يجب إعطاء الطفل كميات مناسبة من الماء بين الرضعات وخصوصاً فى فصل الصيف .

ولإستكمال تغذية الطفل فى الشهور من الرابع إلى نهاية العام الأول من عمره . لابد من التدرج فى إعطائه بعض الأغذية فمثلاً :

فى الشهر الرابع : بالإضافة إلى إستمرار الرضاعة يلزم إمداد الطفل بالسوائل كعصير الفاكهة الطازجة مثل عصير البرتقال أو الطماطم أو العنب أو شربة الخضار (جزر - كوسة - سبانخ) وماء البليلة وماء الفول بعد تصفيتها وإضافة قليل من الماء إليها .

فى الشهر الخامس والسادس : تقلل عدد الرضعات للطفل مع إضافة الأغذية التكميلية بإضافة صفار البيض المسلوق ويبدأ بربع صفار ثم نصف ثم الصفار كاملاً ومع الشهر السادس يمكن إعطائه بياض البيض كما يمكن إعطاء الطفل بعض الأطعمة اللينة تدريجياً كاللبن الزبادى - المهلبية والأرز باللبن والخضر المطبوخة المصفاة والفاكهة المصفاة والفول المدمس المصفى وذلك بعد الرضاعة أو بدل إحدى الرضعات .

فى الشهر السابع : يمكن إضافة الكبدة المسلوقة المهروسة مع إستبدال الرضعة بوجبة فيها ماذكر من أطعمة مع مراعاة التنوع بين يوم وآخر .

فى الشهر الثامن والتاسع : يقدم للطفل بعض الأغذية الأكثر صلابة كالموز المهروس باللبن والبطاطس المسلوقة والمهروسة باللبن والخضر والفاكهة المهروسة .... الخ والأطعمة الصلبة كالبسكويت والخبز هذا مع تخفيض عدد الرضعات إلى أربع .

فى الأشهر من العاشر إلى الثانى عشر : يمكن إضافة اللحوم الحمراء المسلوقة والمفرومة ، وفى هذه الشهور تحل التغذية التكميلية محل الجزء الأكبر من الرضاعة ولكن يجب ألا تتوقف الرضاعة تماماً وخاصة فى أشهر الصيف ، لذا يتم الفطام تدريجياً .

فطـــــام الطفـــــل :

يراعى التدرج عند فطام الطفل حتى لاتتأثر نفسية الطفل فيرفض كل مايقدم إليه من الأطعمة مهما كان نوعها حتى ولو كان يحبها وتناولها من قبل ، وقد يطول هذا الرفض مما يترتب عليه ضعف الطفل وعصبيته .

ويبدأ التدرج فى الفطام بأن تقلل عدد مرات الرضاعة رضعة واحدة تستبدل بوجبة خارجية وبعد مدة تقلل رضعة أخرى وتستبدل بوجبة ثانية وهكذا حتى يأتى اليوم الذى يرضع فيه الطفل مرة واحدة ويتناول أطعمة أخرى بقية اليوم .

وإذا عودنا الطفل تدريجياً شرب اللبن من الفنجان والأكل بالملعقة مع بداية إعطائه الأغذية التكميلية فإنه يسهل عملية الفطام .

التغذية للطفل بعد السنتين :

يتناول الطفل فى هذه السن ثلاث وجبات لاتختلف كثيراً عن الأكل المعتاد للكبار مع مراعاة سهولة الهضم والبعد عن الأطعمة الحريفة والتوابل . كما يجب أن يشمل الغذاء على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم وهى :

المواد البروتينية : وتشمل البروتينات الحيوانية كاللحوم والأسماك والبيض واللبن والبروتينات الثابتة كالبقول .

المواد الدهنية : وتشمل الدهون النباتية والحيوانية .

المواد الكربوهيدراتية:وتشمل النشويات والسكريات .

الفيتامينـــات : وتشمل الفيتامينات الذائبة فى الدهون مثل أ ، د ، هـ ، ك .

والفيتامينات الذائبة فى الماء مثل مجموعة فيتامين ب ، ج والأملاح المعدنية وأهمها الكالسيوم والفسفور والحديد واليود ونقص أى فيتامين أو ملح معدنى يتسبب عنه ظهور أعراض الأمراض الخاصة بكل فيتامين أو ملح معدنى وتعتبر الخضروات والفاكهة مصادر غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية .

اضـرار الحمــل المتكــرر

يقصد بالحمل المتكرر قصر المدة بين الولادتين حيث ينبغي أن تكون على الأقل عامين كاملين بين الولادة الأولى والحمل الثاني وقد قال الله تعالى في كتابه العزيز « والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن اراد أن يتم الرضاعة » (صدق الله العظيم) وهذا التوجيه الكريم يدعونا الى التمعن فيما وراء هذا التوجيه من الحكمة العظيمة والتي توضحها الأسباب الآتية :

أولاً : بالنسبة للأم :

عادة يحصـل الجنين من الأم على :

أ ـ الكالسيوم حيث يـكون عظام الجنين مما قد يتسبب في تعرضها لتلف الأسنان ولين العظام فيضيق الحـوض الذي يعرضها للولادة العسرة أو انفجار الرحم أحيانا .

ب ـ الحـديد ـ ونقص الحديد قد يسبب الانيميا وقلة المناعة للأمراض ـ ويعرضها لمخاطر الحمل والنفاس ـ والنزيـف ـ وذلك كله بسبب ان تعويض الحديد يحتاج الى وقت لا يقل عن سنتين لتكون الأم في صحة تستطيع بعدها أن تقبل على الحمل التالي دون اضـرار .

جـ ـ الدورة الدموية ـ ان كثرة الحمل يسبب مجهود على الدورة الدموية للأم مما يجعلها عرضة لارتفاع ضغط الدم او تصلب الشرايين .

د ـ ارتخـاء المهبل ـ يحدث ارتخاء فى عضلة المهبل فيصعب معه الحمل والولادة .

هـ ـ الرحـم ـ الرحم جزء عضلي يتأثر في حالة الحمل ويحتاج الى فترة من الراحة ليعود لحـالته الطبيعية .

ثانياً : بالنسـبة للطفـل :

أ ـ قصـر فترة الرضاعة الطبيعية من الأم .

ب ـ اجهاد الأم بسبب الحمل الجديد يؤثر على رعايتها الكاملة للطفل المولود .

جـ ـ نقص عنصري الحديد والكالسيوم في جسم الام نتيجـة استهلاكها اثناء الحمل المتكرر يتسبب في جعـل الأطفال الآخرين ضعافا صحيا .

بعض أمراض الحمـل :

الاجهـاض :

وهو عبارة عن خروج الجنين قبل أن تكون له القدرة على الحياة منفصلا عن الأم ويرجع أسباب ذلك الى :

١ - موت الجنين داخل الرحم حيث يطرده الرحم للخارج ويرجع موت الجنين الى أحد الأسباب الاتية :

- مرض الأم بأحد امراض التهاب الكلى المزمن - ضغط الدم - مرض البول السكري - الحميات المختلفة مع ارتفاع في درجات الحرارة - بعض الأمراض التناسلية مثل الزهري أو السيلان .
- امراض تصيب الجنين نفسه كالتشوهات الخلقية والاستحالة الحويصلية .

٢ – انقباض الرحـم لأحد الأسباب الآتية :

- عدم قدرة الرحم على النمو واستيعاب الجنين كأن يكون الرحم طفيليا أو تكون به اورام ليفية .
- وجود تمزقات جانبية بعنق الرحم مما تضعف حمل الرحم للجنين .
- الصدمة العصبية المفاجئة كالحزن الشديد .
- انحباس الرحـم في الحوض .

٣ - الاصابات المباشرة : كأن تتعرض الأم للسقوط من ارتفاع أو الضرب على البطن بقوة مما يحدث انزفة بين جدار الرحم والجنين تتداخل مع تغذيته وتتسبب في موته .

٤ - الاجهاض المتعمد : مثل ادخال جسم غريب داخل عنق الرحم بقصد انهاء الحمل والاجهاض في هذه الحالات يكون اجهاضاً عفنا نظرا للتلوث داخل الرحم بالميكروبات التي يحملها الجسم الغريب المستعمل . كما تتعرض انسجة الرحم والمثانة والمستقيم والبريتون لتمزق أو تهتك بسبب جهل القائم بهذه العملية بطبيعة وضع هذه الأعضاء .

٥ - في بعض الحالات تكون العلاقة الجنسية اثناء الحمل سببا للاجهاض .

أنـواع الاجهاض :

١ - **الاجـهاض المنـذر** : وأهم اعراضه النزف الرحمي مع مغص وألم بأسفل البطن والظهر يأتي بشكل متقطع وعلى فترات . وتوضع المريضة تحت الملاحـظة مع الراحـة التامة في السرير طوال فترة النزف وبعد انقطاع النزف بأسبوع على الأقل

مع ضرورة عرضها على الطبيب المختص ليصف مايراه من علاج وارشادات .

٢ - **الاجهاض المحتم** : يكون النزف فيه عادة اشد من النزف في الاجهاض المنذر ويستمر النزف الى أن يطرد الرحم كل محتوياته ويطرد الجنين لذا يجب تحويل المريضة الى المستشفى خوفا من أية مضاعفات وتقديم المساعدة إما العلاج الطبي عن طريق العقاقير التي تساعد على انقباض الرحم وطرد الجنين ومشتملاته خارج الرحم او اجراء عملية تفريغ للرحم في حالة فشل العلاج السابق او عند حدوث نزف شديد لدرجة لاتسمح بالانتظار .

٣ - **الاجهاض غير الكامل** : ويكون جزء من الجنين كالمشيمة داخل الرحم بعد انفصال وخروج الجزء الآخر خارج عنق الرحم . ولاتختلف هذه الحالة عن حالة الاجهاض المحتم في طريقة العلاج .

٤ - **الاجهاض العفن** : قد يتحول أي نوع من أنواع الاجهاض السابق ذكرها الى اجهاض عفن اذا وصلت عدوى بميكروب من الميكروبات المرضية الى داخل الرحم حيث تتعفن محتويات الرحم وتلتهب جدارنه وقد يمتد الالتهاب الى الانسجة والاعضاء المحيطة بالرحم أو يصل الى الدم محدثا تسمم دموي عفن واعراضه بالاضافة الى الاعراض السابقة زيادة في ارتفاع درجة الحرارة مع زيادة في الالم أسفل البطن ورائحة كريهة للدم والافرازات الخارجة من الرحم مع ظهور علامات الاعياء واضحة على المريضة .

٥ - **الاجهاض المتكرر** : قد يحدث الاجهاض في مرات متتالية مع تكرار الحمل مما يدل على وجود سبب مرضي يترتب عليه حدوث الاجهاض في كل مرة ويرجع ذلك الى وجود سبب بالمريضة مثل وجود الأورام الليفية في الرحم أو تمزقات عنق الرحم وبعلاج السبب تشفى المريضة وتنجح في انجاب مولود كامل سليم .

وسائل تأخير الحمل أو منعه

الوسيلة	عملها	حسناتها	سلبياتها	مفعولها الجانبي
ربط الاقنية	- يحول دورة مرور البويضة من المبيض الى الرحم (عند المرأة) - يحول دون مرور الحيوانات المنوية الى السائل المنوى عند الرجل .	- وسيلة نهائية لمنع الحمل . - عملية بسيطة جدا عند الرجل . - ليس له مضاعفات بعد العملية	- قرار نهائى (قد لايمكن الرجوع عنه - يستدعى بقاء المرأة فى المستشفى بضعة أيام .	ليس له مفعول جانبى
العزل	- منع دخول السائل المنوى الى المهبل	- طريقة غير مضمونة النتائج .	- ليس فى الامكان التحكم به على نحو فعال . - قد يسبب قلقا لكل من الزوجين . - يفسح مجالا كبيرا للخطأ .	ليس له مفعول جانبى
العد الشهرى	- قصر الجماع على فترات عدم الخصوبة من الدورة الشهرية .	- طريقة غير مضمونة النتائج	- لاتلائم النساء ذوات الدورة الشهرية غير المنتظمة . - لايمكن الاعتماد عليه بعد الولادة اذ ان عملية الاباضة عندئذ لاتكون منتظمة .	ليس له مفعول جانبى
الواقى الزكرى	- كيس مطاطى يمنع دخول الحيوانات المنوية الى مهبل المرأة .	- يسهل الحصول عليه . - سهل الاستعمال . - ليس هناك حاجة لمتابعة طبية . - يمنع الاصابة بالامراض الزهرية .	- يجب وضعه كل مرة قبل الجماع . - يجب شراء حاجز جديد لكل مرة . - هناك مجال للنسيان .	ليس له مفعول جانبى
الحاجز المهبلى	- حاجز مطاطى تضعه المرأة على عنق الرحم ليمنع دخول الحيوانات	- ليس له مفعول جانبى . - مضمون النتيجة اذا استعمل مع	- يفرض على المرأة الذهاب الى الطبيب لاجراء كشف واختيار	ليس له مفعول جانبى

	المنوية اليه . - لايوفر حاجزا كاملا لذلك يجب استعماله مع الكيمائيات .	الكيمائيات . - يقى من الاصابة بالامراض الزهرية	الحاجز المناسب والتدريب على كيفية وضعه .	
اللولــب	جسم لدائنى يحول دون الحمل متى وضع داخل الرحم .	- شائع الاستعمال . - مأمـون . - يمكن الانجاب بعد اخراجه من الرحـم . - غير مكلف - لا ينقص لبن الام .	- قد لايتحمله جسم المرأة فيلفظه خارجا . - يجب وضعه من قبل الطبيب أو القابلة القانونية .	- قد يحدث بعد وضعه آلاما . * اطالة الدورة الشهرية أو تقصيرها * التهاب فى بطانة الرحم وقناتيه .
الكيمائيات (المعاجين - الاقراص الفوارة الهلاميات) .	- تقتل الحيوانات المنوية فى المهبل .	- لاحاجة لاستشارة الطبيب . - سهلة الشراء والاستعمال .	- يجب استعمالها بمقدار كاف كل مرة قبل الجماع . - فاعليتها ليست كاملة كالحبوب أو اللولب .	- قد تسبب ارتفاعا فى الحرارة داخل الرحم .
الاقــراص (الحبوب)	- تمنع نزول البويضة من المبيض (العملية نفسها التى تحصل اثناء الحمل) .	- شائعة الاستعمال . - فعالة ١٠٠٪ اذا استعملت بانتظام . - مأمونة لمعظم النساء . - لا تؤثر على العلاقة الجنسية . - يمكن من الانجاب لاحقا . - تخفف آلام العادة الشهرية . - ثمنها معقول	- يجب تناولها يوميا . - قد تحدث مفعولا جانبيا . - قد تنقص كمية اللبن عند الام .	قد تحدث . * سوء هضم . * صـداع . * الم فى الصـدر . * زيادة فى الوزن . * تخفف نــزف العادة الشهرية * قد تسبب ارتفاعا فى ضغط الدم ونسبة المواد الدهنية فيه .

مـيزانيـة الأسـرة

يختلف الأشخاص وتصرفاتهم في منهج الحياة فلا يمكن أن تكون هناك قاعدة ثابتة لهذا التصرف بين جميع الأفراد والأسر لان هناك عدة موارد للأسرة وهي امكاناتها البشرية وغير البشرية والتي تستخدمها أو تستفيد منها في اشباع حاجاتها المتعددة وبلوغ رغباتها وتحقيق أهدافها .

وتتشابه موارد الأسرة فيما بينها من حيث أن جميعها تتوافر بكميات محدودة ، ويعتمد كل منها على الآخر ، ولكل مورد أوجه استعمال متباينة ، كذلك لكل مورد منها منفعة أو قيمة خاصة به .

والاهم من ذلك أن الاسلوب الذي تتبعه الأسرة في استخدام مواردها له تأثيره الواضح والمباشر على مستوى معيشتها ومدى رفاهيتها .

ولكن ما هى هذه الموارد الاسرية ؟

قسمت الموارد الاسرية الى موارد بشرية وموارد غير بشرية وتعتبر الموارد البشرية من أهم ما لتلك الاسرة نظراً لأن هؤلاء الافراد هم الذين يديرون موارد الاسرة وهم أيضا الذين يستفيدون منها .

تعريف الموارد البشرية :

تتكون الموارد البشرية من الطاقة والجهد ، القدرات والمهارات ، الميول والاتجاهات ، العلم والمعرفة . ونوضح هنا أهمية كل مورد من هذه الموارد فى ادارة شئون الأسرة والحياة .

أ ـ الطاقـة والجهـد :

من ابرز ما يميز العنصر البشري مقدار ما لديه من طاقة وجهد أو بعبارة أخرى قدرته على العمل الذهني والجسماني . وتختلف الطاقة في كميتها من شخص الى آخر تبعا لعدة عوامل منها : السن ـ الجنس ـ الحالة الصحية والنفسية .

وهناك عوامل اخرى تؤثر على طاقة الفرد ومن أهمها مدى كفايته والظروف والامكانات المحيطة به . وكلما زادت طاقة الفرد زادت قدرته على القيام بالانشطة المختلفة ، ومن ثم زادت قدرته على تحقيق اهدافه والارتقاء بمستواه المعيشي .

ويزداد الوعى باختلاف كمية هذا المورد من شخص لآخر عندما نلاحظ أن بعض

الاعمال تبدو شاقة أو مجهده للبعض في حين يعتبرها البعض الآخر أعمالا خفيفة . ويستطيعون القيام بها بسهولة ويسر دون أى تعب أو ارهاق .

ب ـ القـدرات :

للقدرات صلة وثيقة بالميول والاتجاهات ، وقد أوضحت دراسات علم النفس أن هناك قدرة عامة وشائعة في كل أشكال الاداء العقلي وكل فرد يختلف عن الفرد الآخر في هذه القدرة العامة أو الذكاء ، ويختلف اداء الفرد الواحد من ميدان لآخر نتيجة النوعية أو الخاصة التي ترتبط بعضها ببعض .

ومن القدرات ذات التأثير المباشر على الاسرة القدرة الابتكارية لأن توفر القدرة الابتكارية لدى الاسرة يوفر الكثير من الموارد البشرية وغير البشرية . فعندما تتميز ربة الاسرة بقدرتها الابتكارية المرتفعة فهي تستطيع أن تضفي الكثير من النواحي الجمالية والفنية على منزلها وكذلك على الملبس والوجبات الغذائية باستعمال خامات البيئة والسلع المعتدلة التكاليف مما يجعل الحياة أكثر بهجة وأعمق معنى .

جـ ـ المهارات :

منها ما هي طبيعي أى نتيجة موهبة طبيعية ومنها ما هو مكتسب يتزود به الفرد عن طريق التعليم والخبرة والمران .

وهناك عدد من المهارات المنزلية التي تتوافر بدرجات متفاوتة لدى ربات البيوت مثل مهارة الشراء ـ المهارة في اعداد الوجبات الغذائية وتقديمها بصورة جذابة ـ مهارة في ترتيب وتنسيق المنزل ـ مهارة في اعداد بعض الملابس والمفروشات . وهكذا من المهارات التي تميزها عن غيرها وتعد موردا معينا للأسرة .

د ـ الميول والاتجـاهات :

الميول هي تعبير عن حاجات عميقة وانماط توافق معينة ومن أهم الميول التي تؤثر على ادارة شئون الأسرة ما يتعلق بالعناية بالمسكن وتنظيمه . وعندما نقارن بين امرأتين أحداهما تميل الى جعل البيت مكانا نظيفا مريحا ، وتعتبر أن هذه احدى مسئولياتها التي تعتز بها وتفخر ، على حين نجد الاخرى تبغض كل ما يتعلق بهذا العمل ولا تستطيع أن ترى مسئوليتها نحوه من هنا يتضح أهمية توافر الميل الى جعل البيت مكانا نظيفا ومريحا ويهيىء البيئة الصحية لنمو الابناء فسيولوجيا وعقليا ونفسيا .

ولإتجاهات الوالدين نحو الابناء تأثير كبير على نموهم العقلي والوجداني بل على اتزان شخصياتهم . فقد أثبتت الكثير من البحوث وجود علاقة وثيقة بين اتجاه الأم نحو طفلها ـ

سواء تقبلا وحبا أو رفضا وعدم مبالاة ، اتجاه عطف وحنان أو حرمان وقسوة ، اتجاه الى التسامح أو اتجاه الى السيطرة ، فهناك علاقة واضحة بين هذه الاتجاهات وبين صفات معينة في الأبناء . وأن أساس ثقة الصغير بنفسه وبالعالم حوله تنشأ خلال نموه في سنوات حياته الأولى ويكتسبها من الأسرة التى هى محيطه الاجتماعي الذي يتعلم منه النماذج الأولية لمختلف الاتجاهات .

هـ ـ العلم والمعرفة :

ان العلم والمعرفة من الموارد المكتسبة عن طريق التعليم والتجارب التي يمر بها الفرد ومن خبراته ـ والعلم أو المعرفة تمد الانسان بالمعلومات اللازمة كما تسلحه بالوسائل التي تمكنه من الحصول على ما يلزمه من معلومات أو بيانات في أي مجال من مجالات الحياة .

ويتضمن التعليم اكثر من مجرد استيعاب المادة الدراسية والمهارات الاكاديمية التقليدية ـ فهو ينسحب ايضا على اكتساب المهارات المهنية الاسرية والاجتماعية وعلى تنمية التذوق الجمالي والاساليب التحليلية ، وعلى تكوين الاتجاهات والقيم والمطامح الناضجة .

والمام ربة الاسرة بالمعلومات اللازمة لتوفير الغذاء الصحي المتزن ـ المسكن الملائم والاجهزة التي توفر الجهد والوقت ـ واختيار الملابس المناسبة لها ولاسرتها التي تتميز بالبساطة والاناقة ، ووعيها بضرورة تنظيم نسلها ، وبأهمية انشاء علاقات حميمة في محيط الاسرة والمجتمع يحقق موردا بشريا حيويا .

الموارد الغير بشرية :

قد يكون للموارد غير البشرية صورة واضحة في أذهان الناس لأنها تتعلق بأشياء ملموسة يستفيد منها الفرد مباشرة وهي تتكون من :

المال ـ الممتلكات ـ الخدمات التي يقدمها المجتمع ـ الوقت .

أ ـ المـــال :

قال الله تعالى : « المال والبنون زينة الحياة الدنيا » صدق الله العظيم

إن المال هو عماد الحياة والمصدر الاساسي لتحقيق الكثير من حاجاتها وكلما زاد المتوفر منه للاسرة كلما يسر لها ادارة مواردها واستطاعت أن تحسن معيشتها وأن تنهض بمسئولياتها لأفرادها .

ب ـ الممتلكات الخاصة :

هي كل ما تقتنيه الاسرة من ممتلكات مثل العقارات والاراضي ووسائل الانتقال والاجهزة والادوات وغيرها مما له قيمة ومنفعة لها . ومما لاشك فيه أن توفر مثل هذه الموارد يعين الاسرة على اشباع حاجاتها والارتقاء بمعيشتها .

جـ ـ الخدمات التي يقدمها المجتمع :

وهى الخدمات المتاحة للأسرة ويوفرها لها المجتمع ومنها : الخدمات التعليمية والثقافية ـ الخدمات الصحية والوقائية ـ خدمات الاسكان والمرافق ... الخ . هذا بالاضافة الى خدمات الامن والعدالة ويمكن أن نعتبر كل هذه الخدمات موارد للاسرة تستفيد منها .

د ـ الوقـت :

الوقت مورد هام لكل فرد في المجتمع ويتميز بأنه المورد الوحيد المتساوي لجميع الناس . وهو اكثر الموارد تحديدا اذ أن كل فرد يمتلك أربعا وعشرين ساعة في اليوم . ولايستطيع أي انسان زيادة هذا المورد مهما أوتي من الذكاء والفطنة أو المال .

كما أن الوقت لايمكن ادخاره لاستعماله في المستقبل وذلك لارتباطه الوثيق بالجهد والطاقة ... والساعات التي تمضي دون عمل . انما هي في الواقع ساعات تهدر دون وعى .

واذا كان الوقت موردا متساويا لكل الافراد فان طريقة استخدامه وتنظيم القيام بمختلف الاعباء والمسئوليات من شأنه أن يتيح للفرد مزيدا من الوقت لتأدية المزيد من الأعمال والعكس صحيح .

نستطيع بعد هذا التحليل للموارد أن نربط بين جميع هذه الموارد عندما نواجه موقف من مواقف الحياة الاسرية وخاصة عند التصرف في الميزانية المالية أو المورد المالي للأسرة .

ويتكون الدخل أو المورد المالي للأسرة من كل ما تمتلكه أو يمنح لها ويكون لها حق التصرف المطلق فيه وينقسم الى مورد أو دخل مادي ودخل عيني ودخل معنوي أما **الدخل المادي** : فهو كل ماتحصل عليه الاسرة من مبالغ في صورة اجور أو مرتبات أو مكافآت أو كسب من عمل أو مهن حرة أو استثمار لرأس مال خاص .

والدخل العيني : أي ماتوفره الاسرة نظير اعمال يقوم بها افراد الاسرة بحيث توفر لهم اموالا كان يجب انفاقها مثل اعداد الوجبات الغذائية ـ تفصيل الملابس عمل بلوفر ـ رسم لوحة تزين المنزل أو شغلها تنظيف المسكن ـ غسل وكي الملابس ... الخ . أو عمل بعض الاصلاحات البسيطة بالمنزل يقوم بها أحد أفراد الاسرة مثل اصلاح أو تغيير صنبور للمياه أو اصلاح منصهر وقايس النور أو دهان بعض حجرات المنزل وغير ذلك من الاعمال

البسيطة التي توفر من النفقات المادية هذا بالاضافة الى ما تحصل عليه بعض الاسر من الممتلكات الخاصة دون أن تدفع فيها نقودا بشكل مباشر وتكون هذه السلع عينية مثل الطيور - البيض الفاكهة عسل - زبد ... الخ ويكون مصدرها مزرعة أو بستان خاص تتملكه الاسرة .

أما **الدخل المعنوي** : فهو ما تشعر به الاسرة أو الافراد من سرور وتحقيق الذات نتيجة استخدام المال أو الانتفاع بالخدمات والسلع المتاحة لها .

تخطيط الانفاق الاسري :

لعل أهم مظهر لهذا التخطيط هو وضع ميزانية للدخل المالي للاسرة توضح فيها طريقة توزيع الدخل على بنود الانفاق المختلفة في فترة زمنية محددة .

والافضل أن تكون الميزانية سنوية لتتمكن الاسرة من الوقوف على كل المصاريف اللازم دفعها على مدار السنة الى جانب هذه الميزانية السنوية ميزانيات شهرية أو اسبوعية لضمان الصرف وفق الخطة التي تضعها الاسرة والموازنة بين الايرادات والمصروفات للحصول على أقصى منفعة ممكنة بأقل التضحيات مع عمل حساب للاهداف طويلة المدى ومفاجآت المستقبل .

وعند وضع ميزانية اسرة ما تدخل مجموعة مؤثرات في كيفية توزيع الدخل على أبواب الصرف المختلفة ومنها :

١ - دخل الاسرة	٢ - مستوى المعيشة .
٣ - حجم الاسرة	٤ - الطور الذى تجتازه الاسرة
٥ - اشتغال الزوجة	(اسرة كبيرة - اسرة حديثة)

كل هذه العوامل وغيرها تتفاعل وتتداخل لتحدد أبواب الصرف وأهمية كل باب .

وبما أن هذه العوامل تختلف من أسرة الى اخرى فلا يكفي وضع ميزانية واحدة لاسر مختلفة وحتى لو تساوت اسرتان في بعض هذه العوامل فلا شك أنهما تختلفان في البعض الآخر .

لذلك تتبع الاجراءات التالية :

١ - تقدير كل دخل مادي أو استحقاقات الاسرة المالية في الفترة التي توضع لها الميزانية ويفضل أن تكون سنة .

٢ - تحديد الاحتياجات اللازمة لكل فرد من افراد الاسرة ككل في الفترة التي يخطط لها وتدوينها وتصنيفها بتجميع الأصناف المتشابهة في بنود رئيسية وأخرى فرعية .

أما البنود الرئيسية فهي : الغذاء ـ الملبس ـ المسكن ـ ومستلزماته .
أما البنود الفرعية فتختلف من اسرة الى أخرى باختلاف عدة عوامل اجتماعية واقتصادية ونفسية . ويدخل تحت هذا البند السلع والخدمات الكمالية والنصف كمالية . منها خدمات التعليم ـ الرعاية الطبية ـ المواصلات ـ المصروفات الشخصية والهدايا والتبرعات ـ والادخار .

٣ ـ تقدير تكاليف جميع عناصر البنود الرئيسية والفرعية كل على حدة ـ ثم تجميع كل بنود الميزانية كوحدة متكاملة .

٤ ـ اجراء موازنة بين الدخل المالي والمتطلبات اللازمة وعلى هذا فعندما تخطط الاسرة مطالبها انما تلجأ لوضع أكثر المطالب أهمية أولا ثم تتدرج في تكوين المطالب حسب أفضليتها . وهذا يسهل عملية توزيع الميزانية على هذه المطالب .

سجلات الميزانية :

السجل الاول : يدون به المصروفات الثابتة ومواعيد استحقاقها وطبيعي تختلف المصروفات من اسرة الى أخرى تبعا لظروفها الخاصة والنموذج هنا لاسرة ما

- ايجار السكن الشهري والسنوي .
- اشتراك التليفون ان وجد وتاريخ استحقاقه .
- رخصة السيارة ان وجدت .
- اقساط مشتريات بالاجل وتاريخ استحقاقها .

يضاف لهذه البنود مبلغ ثابت للطوارىء ثم تجمع جملة المصروفات الثابتة في نهاية الصفحة .

ويدون في الصفحة التالية الدخل المالي للاسرة في السنة ويتوقف دقة تقدير الدخل على مدى ثبوته أو ذبذبته .

فاذا كان رب الاسرة ممن يعملون بالاعمال الحرة يكون التقدير تقريبيا أما في حالة الموظف فيكون الراتب ثابتا ويكون التقدير اقرب الى الواقع .

تخصم المصروفات الثابتة من مجمل الدخل فينتج المبلغ الصافي الذي يمكن للاسرة الانفاق منه على أبواب النفقات المختلفة والتى تتناسب مع ظروفها .

أما السجل الثاني : فيدون به المصروفات الشهرية ويقسم على أبواب النفقات المختلفة وقد تكون هذه الابواب :

أ ـ الغذاء .

ب ـ لوازم السكن مثل استهلاك الكهرباء ـ المياه ـ البوتاجاز ـ ادوات النظافة ... الخ .

ج ـ النفقات الشخصية وتشمل ملابس افراد الاسرة ـ اجور التعليم ـ العلاج والادوية ـ الكتب والجرائد .

وتتم عملية المتابعة لتنفيذ هذه الخطة بعد التحقق من استغلال جميع الموارد المتاحة البشرية وغير البشرية والتي سبق شرحها في الجزء الأول من هذا الباب بالاضافة الى المواظبة على تدوين جميع المصروفات حتي يمكن مراجعة ماصرف ومقارنته بالخطة الموضوعة والامكانات المتاحة وحتى لايتجاوز جملة المنصرف على أي بند حدود المبلغ المرصود له ، وبذلك يسهل اجراء أي تعديل في نمط الانفاق والاستهلاك في الوقت المناسب كأن تقلل الاسرة فى نفقات أحد البنود الفرعية أو تقليل الكميات المشتراه بما لايخل بمقدار المطلوب الضروري واللازم منها أو قد تستغنى كلية عن شراء بعض السلع مع تقييم نمط الاستهلاك .

بعض وسائل زيادة دخل الاسرة :

١ ـ تبسيط مستوى معيشة الاسرة والبعد عن المظاهر التي تتكلف كثيرا من الدخل .

٢ ـ محاولة استغلال مهارات وقدرات افراد الاسرة .

٣ ـ الاستفادة من الخدمات المجانية التي تقدمها الدولة أو الدعم لبعض السلع بصورة جيدة مما يوفر قدرا كبيرا من دخل الاسرة .

٤ ـ تعلم بعض المهارات أو المهن اليدوية لافراد الاسرة لاستغلال وقت الفراغ أو الاجازات في ممارستها مما يزيد في دخل الاسرة .

٥ ـ تفرغ الأم لمراعاة شئون الاسرة اذا كانت موظفة وعملها يكلف الأسرة اكثر مما تكسبه ماديا ومعنويا .

الباب الرابع

التوجيه الأسري

التكيف للحـياة الزوجـية

مقـدمة :

لايوجد فرد في هذه الدنيا يخلو من المشكلات وتقاس درجة تكيف الفرد بمدى قدرته على مواجهة المشكلات وحلها حلولا عملية .

والتكيف بهذا المعنى ـ أي بالحلول العملية التي يرضى عنها الفرد ـ تعيد له توازنه مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية . لأن الفرد اذا واجهته مشكلة ، يعني هذا اختلالا في التوازن في داخل نفسه أو مع الغير . من هذا المنطلق ننظر الى الحياة الزوجية ، على أنها حياة لابد أن يكون فيها مشكلات ، وهذا من طبيعة الحياة ، أى حياة ، وعلى الزوجين أن يواجها هذه المشكلات ، ويسعيا لحلها حلولا عملية ، يرضيا عنها ، فلا يختل ميزان التكيف بينهما أو في داخلهما .

والحياة الزوجية عملية تفاعل اجتماعي ، وتطبق فيها ما تسمى بنظرية اللعبة أو نظرية المباراة ، وهى نظرية أتى لنا بها علماء النفس الاجتماعي ، وتطبق حاليا في مجالات السياسة ومفاوضاتها ، وفى أي عملية تفاعل فيها علاقات متبادلة بين الأفراد ، ومنها الحياة الزوجية . وخلاصته أنه في المباريات المألوفة كالمباريات الرياضية تكون حصيلتها مكسب لفريق وخسارة لفريق آخر . ويطلق على مثل هذه المباريات ، المباريات التي حصيلتها صفر لأحد الطرفين أما في عمليات التفاعل الاجتماعي ، إذا وجد صراع ، وكان لابد من اتخاذ قرار ، فان أوراق اللعب تكون موزعة بين الطرفين ، ويلعب كل منهما بالأوراق التي في يده ، فالحصيلة لن تكون صفرا ، ولابد من وجود تنازلات في النهاية من كل من الطرفين ، والحصيلة ستكون مكسبا لكل من الطرفين ، وهناك خسارة أيضا ، ولكنها في هذه الحالة تسمى تنازلات للوصول الى الاتفاق .

وثمة تسليم ثالث يجب الاعتراف به ، هو أن الحياة الزوجية هى الحياة بين رجل وامرأة النية فيها الاستمرار مدى الحياة ، ومن النادر أن نجد أحد الطرفين يدخل هذه العلاقة ونيته أن تكون مؤقته ، أو مرحلية ، اللهم الا اذا كان أحدهما أو كلاهما مبيتاً مسبقا سوء النية ، ويبغي تحقيق مصلحة ذاتية باستغلال الآخر ، ويعني هذا من البداية سوء اختيار الشريك ، وعدم وزن عوامل التوافق الضرورية .

وعلينا أن نسلم أيضا أن الحياة الزوجية شركة ومشاركة ، ولن نتوقع في شركة بين طرفين أن يعطي طرف ويأخذ آخر ، أو أن يكد ويجتهد طرف والآخر مستريح ولا ينتظر الا

المشاركة في الربح ، فالحياة بطبيعتها أخذ وعطاء .

والحياة الزوجية هي الحياة التي يتوقع فيها كل طرف أن يشبع حاجاته الأولية من طعام وكساء وايواء وجنس وما الى ذلك ، وحاجاته النفسية والاجتماعية من شعور بالأمن والانتماء واعتماد الغير عليه واعتماده على آخرين في ظل الحب المتبادل . وقد صور بعضهم الحب بالشجرة . اذ تنمو الشجرة من بذرة ، وتمتد جذورها ، وينمو ساقها ، وتنتشر أغصانها ، حتى اذا ما استوت الأعواد والأغصان ، غطتها البراعم ، وتتحول البراعم الى زهور ، والزهور الى ثمرات ، ومن الثمرات تؤخذ بذور جديدة لثمرات اخرى .

بالقياس ، تبذر بذور الحب الأولى فى الطفل بحب من الوالدين ، وتمتد جذوره في التربة الخصبة التي يمثلانها ، فيبدأ أولا بحبه لنفسه ، ثم يبادل أبواه وبدلائهما حبا بحب ، فتضرب الجذور في الاعماق . ويضفي الأخوة والأخوات والأقارب على الطفل حبهم ، فيأنس اليهم ويأتنس بهم ، فتزداد الجذور قوة وعمقا . وتنبثق الساق وتنتشر الأغصان ويمثلهم في حياة الطفل جماعات القرناء وأصدقاء اللعب في الجيرة والمدرسة . حتى اذا ماوصل الى سن المراهقة ، أنبتت شجرة الحب براعمها التي تتمثل في حب المراهقين ، اذ يتعلق الفتى بفتاة الأحلام ، كما تتعلق الفتاة بفتى الأحلام ... وهو حب عارض ، توقيته بداية المراهقة ، مذاقه حلو ، ويمهد لزهور تمثل حب المراهقة المتأخرة والبلوغ المبكر والزواج . ويتطلب المقام هنا أن نشير الى ما يسميه علماء النفس بظاهرة روميو وجولييت ، والقصة عن حبهما معروفة ، اذ كان فى باكورة سن المراهقة ، وكان من الممكن أن تنتهى قصة حبهما البرعم ليتفتح عن زهرة تثمر ، لولا معارضة الأسرتين التي أدت بهما الى الانتحار كنهاية للمأساة . ويثمر الزواج أطفالا ، وتدور دورة الحياة ، وتعطي الأم أطفالها حبا ، اذا كانت هي نفسها قد تمتعت بالحب . وثمة بحث مشهور تم على قردة فصلت عن أمهاتها بعد ولادتها مباشرة . قسمت القردة الى مجموعتين احداهما ترضع من أم على شكل أنثى القردة مصنوعة من السلك ، وترضع المجموعة الثانية من أم مصنوعة من القطيفة الناعمة ، كانت الأم السلك جافة خشنة لايشعر الرضع منها براحة الالتصاق بعكس الأم القطيفة . لما كبرت القردة ، كان من الصعب تزويج قردة الأم السلك ، اذ رفضت معاشرة الذكور تماما ، فلما أتو لها بقردة من الغابة فحلة قوية وحملت وولدت ، نبذت أولادها ، وكادت تقتل من يقترب منها ، وتحولت العملية الى سعى من الذرية لحنان الأم النابذة لأنها لم تنعم بالحب فى طفولتها . لذا يؤكد العلماء ضرورة ضم الأم الطفل لصدرها أثناء الرضاعة ومداعبته حتى يشعر بالراحة من التصاقه بها واحساسه بحرارة جسمها ، وضمه اليها .

وينمو أطفال الأسرة ، وتتوالى الاجيال ، التي يثمر حبها حبا للانسانية .

ويجب علينا في النهاية أن نعترف بأن أي مجتمع وان اشتراك ابناؤه في ثقافة واحدة بحكم أساليب التنشئة الاجتماعية ، فهو غير متجانس من ناحية تعدد الأنماط الأسرية فيه ، اذ يصنف العلماء الأسر الى أنماط من ناحية المكان أو البيئة الى زراعية ، وبلدة صغيرة ، ومدينة ، وحى شعبي ، وحى راقي ، وعندنا في مصر الى الصعيد والوجه البحرى ، وساحلية ، وصحراوية وما الى ذلك .

كما تقسم الأنماط الأسرية من ناحية نشاطها الاقتصادي الى الزراعة أو الصناعة والنجارة ، والمهن الحرة ، والوظائف ، والمهن المشكوك في نشاطها ، وذات الثراء بالميراث ، أو ذات الثراء المفاجيء وما الى ذلك .

وثمة تقسيم للأسر من ناحية العائل هل هو الزوج أو الزوجة ، أو الهيئات الاجتماعية .. الخ .

وحين نتصدى للحديث عن التكيف الاسرى ، فلن نتصدى للحديث عن التكيف لكل هذه الانماط وغيرها لأن هذا يقتضي كتابة مجلدات ومجلدات ، ولكننا سنحاول أن نتخذ محور العلاقات الانسانية كمحور مشترك بين كل الأنماط الأسرية مهما يكن تصنيفها لبيان مجالات التكيف في الحياة الزوجية خاصة في السنة الأولى لأنها السنة التي يخضع فيها الزواج للامتحان ، وترسى فيها قواعد عمليات التفاعل بين الزوجين .

والخلاصة ، لاتخلو الحياة الزوجية من المشكلات ، ويقاس مدى التكيف بالقدرة على مواجهة هذه المشكلات . والزواج مشاركة ، وكأي عملية من عمليات التفاعل تقوم على تبادل المنفعة والمصالح المشتركة ، فهى ليست ربحا مطلقا لطرف ، وليست خسارة مطلقة لطرف آخر . والمفروض فى الزواج الاستمرارية ، واشباع الحاجات فى ظل حب متبادل ، غرست بذوره فى الأسرة من الوالدين ، وتعمقت الجذور بحب الأخوة والأخوات والأقارب ، ونما وترعرع بحب الأصدقاء والقرناء ، ليثمر بعد ذلك براعم تتفتح وتصبح زهور ، تأتي ثمرتها بزواج سعيد وتكوين أسرة وانجاب أطفال . ومهما كانت الأنماط الأسرية في أى مجتمع من المجتمعات ، فالزواج فى لبه ولحمته علاقة انسانية تقوم على الحب والمشاركة .

مجالات التكيف في الحياة الأسرية

جرت عادة العلماء في تناولهم لمشكلات التكيف ، تصنيفها في مجالات لسهولة الدراسة ، وطبقا لمعايير يبررها العالم صراحة أو ضمنا . ومن هنا نجد اختلافات بينهم في التصنيف . ولا يعني التصنيف الى مجالات ، أن هذه المجالات تنفصل عن بعضها البعض ، انها تتداخل وتتشابك ، وتوجد بينها مناطق مشتركة ، فقد تظهر مشكلة في مجال ، الا أن أسبابها تكون فى مجال آخر ، بل قد تتكرر المشكلة في أكثر من مجال . أى أن كل مجال ليس جامعا مانعا ولكن تبرز فيه مشكلات تستحق المعالجة ، ومشكلات أخرى يتم التغاضي عنها .

وقد رأى الكاتب أن يضع تقسيما مبسطا لمجالات التكيف ، من الواقع العملي للحياة الأسرية في مصر متخطيا حواجز الأنماط الأسرية ، لابراز أصول العلاقات الانسانية في الحياة الأسرية ، مما قد يهتدي به الأزواج وأخصائيو التوجيه الأسري . وهذه المجالات هى :

١ – مجال مخلفات الاعداد للبدء بالحياة الأسرية .
٢ – المجال الاقتصادى .
٣ – مجال العلاقة بالأهل والأقارب والأصدقاء .
٤ – مجال السيادة والسيطرة وتوزيع السلطة .
٥ – مجال العلاقات العاطفية .
٦ – مجال العلاقة الجنسية .
٧ – مجال القيم .
٨ – مجال الاتصال والتفاهم .
٩ – مجال تربية الأطفال .
١٠ – مجال الترويح ووقت الفراغ .

١ – مخلفات البدء بالحياة الأسرية :

ونقصد بالمخلفات ما ترسب من آثار مادية ومعنوية منذ بدء الخطوبة لتحقيق مايقتضيه العرف والتقاليد ، من مساومات على الصداق والشبكة اللذين يتحملهما العريس فى مقابل تأثيث أهل العروس للمنزل أى سكن العروسين الذى يعده العريس الى غير ذلك من التزامات عليه أو عليها والتى تتوجها حفل أو حفلات للخطوبة وعقد القرآن والزفاف التى قد

تختصر الى حفل واحد أو حفلين ، ولهذه الحفلات نفقاتها ، ناهيك عما قد يتكلفه كل منهما من نفقات للملابس وما إليها .

وينتقل العروسان إلى منزل الزوجية ، لقضاء شهر عسل أو بضعة أيام خارج المنزل ليخلوا ببعضهما لزيادة الائتناس والتعارف وبنفقات أخرى محسوبة أو غير محسوبة . والحصيلة فى أغلب الأحيان إما صرف كل ما كان متوفرا من مال لتحقيق أمنية الزواج أو ديون واجبة السداد على كل من الطرفين .

إن تكلفة الزواج ، فى ضوء ظروفنا الحالية ، تمثل شبحا رهيبا للراغبين فيه والمقبلين عليه فلا غرو إذا قلنا أن لدينا حاليا أزمة زواج ، واحباطا للشباب ، وقد تكون نتيجة ذلك اجتماعيا وأخلاقيا مما لاتحمد عقباه . وإذا كان المتزوجون فى حاجة إلى توجيه أسري ، فالشباب في حاجة أيضا لتشجيعه للاقبال على الزواج ... ولكن كيف في ظل بطالة تنمو ، وأزمة اسكان ، وانفجار سكاني ، وازدحام للمدن وكثافة سكانية تخنقها ، وصراع في القيم .

إن الصورة التي أرجو ألا تكون في عداد الأماني للاقبال على حياة زوجية سعيدة ، أن يشترك الزوجان في بناء عش الزوجية سويا بداية من الصفر ، والتحرر من السعي للحصول على وظيفة بعينها لعلاقتها بالمؤهل الدراسي . فقد بدأ كثير من ذوي المؤهلات - لما هاجروا - بالخدمة في المطاعم ، ومحطات البنزين ، وقيادة السيارات ، وأعمال البناء وغيرها من أعمال كانوا يأبون على أنفسهم ممارستها في بلدهم . وعليهم أن يبتعدوا عن المدن ، والانطلاق إلى المناطق المستحدثة ، واستصلاح الأراضي فهى مجالات تنبىء بالازدهار ، ويعني هذا التحرر من الارتباط بالمكان ، وبالمدن بالذات التي أصبحت تضيق بساكنيها . والمبادأة لن تأتي من الشباب وحده تلقائيا ، إلا إذا خططنا على مستوى الدولة لنهيىء له الفرص .

ولن يشين المرأة أو يقلل من قدرها ألا تتقاضى اسرتها صداقا كبيراً أو صداقاً رمزيا . ولايشينها أو يحط من قدرها أن تبدأ بأثاث متواضع لحجرة واحدة ، ثم تسهم مع زوجها في بناء عش الزوجية خطوة خطوة ، وحسب مايتاح لهما من امكانات مالية . وليس هذا ببدعة ، فقد كانت هذه هى البداية ، لكثير من الناجحين والمرموقين حاليا .

ولا تقتصر مخلفات التهيؤ للزواج على المشكلات المالية ، فالتزامات كل من الأسرتين - أسرة الخطيب وأسرة الخطيبة - قد خضعت لمفاوضات فيها شد وجذب . وثمة انطباعات ايجابية أو سلبية انطبعت عند كل أسرة عن الأسرة الأخرى ، ومما لاشك فيه أن مثل هذه الانطباعات كانت محور نقاش فى دائرة كل أسرة ، من شكل العروس والعريس ومظهرهما ، الى محاسن كل من الأسرتين ونقائصهما ، ومالهما وما عليهما ، وخلفيتهما ، ومستواهما ،

وأى أسرة تفضل على الأخرى ، لأنه عادة ما لايكون فى كل أسرة ولفترة ، إلا الحديث والنقاش عن الأسرة الأخرى ، أو مانسميه الآن ساخرين « بالنم » وغالبا ما يكون هناك سعى للحصول على معلومات عن الأسرتين يسعى اليها كل طرف او يتطوع بها الأقارب والمعارف ومافيها بالطبع من المدح والذم . وقد تضخمها أحداث عارضة أثناء الزيارات واللقاءات قبيل الزواج . وينتقل العروسان الى بيت الزوجية ، وكل لديه تحفظاته وما يثير قلقه ، وبالتالى لديه توقعاته بالخير أو بالشر ... ونقول فى هذا المقام أنه اذا ما تم الاختيار ، وكما يقول علماء النفس ، عادة مايرى المرء المزايا والمحاسن فيما وقع عليه اختياره ، ليؤكد حسن اختياره ، ومن هذا المنطلق يكون التوجيه وتكون النصيحة ، وبناء التوقعات الايجابية .. والواقعية أيضا .

٢ - المجـال الاقتصــادى :

ما من خلاف أسرى دب بين زوجين ، الا وكانت المشكلات الاقتصادية بأطرافها المختلفة عاملا فيها . ونسلم من البداية أن مجتمعنا طبقا للشريعة الاسلامية والقانون الوضعي يعتبر الرجل المسئول اقتصاديا عن اعالة الأسرة . فاذا كانت الزوجة ربة منزل لاتعمل ، ولا دخل لها من أى مصدر ، فمسئولية الزوج لانقاش فيها . في مثل هذه الأحوال ، يعطى الزوج قدرا من المال اما يوميا أو أسبوعيا كما هو الحال فى الطبقات الشعبية للمشتروات اللازمة لوجبات الطعام وغيره من مستلزمات . أما إذا كان الزوج من ذوى الدخول الثابتة شهريا كالموظفين ، فهو إما يعطى الزوجة مبلغا ثابتا بعد مساومات وأخذ ورد ، ويتجدد بينهما العراك من وقت لآخر من أجل الزيادة ، أو يتكفل هو بالمشتروات ولوازم البيت الضرورية .

الا أن الزوجة ـ كل زوجة ـ ترغب وتحب أن يكون فى يدها مصروف المنزل اليومى الذى تراه من مسئولياتها . من ثم تحتم الضرورة أن يكون لها مصروفها الشخصى ، بصرف النظر عمن فى يده مسئولية المصروف اليومى . وقد لاحظ الكاتب ـ فى جميع المستويات الاجتماعية ، بل بين زوجات من وصلوا الى أقصى درجات التعليم ـ من تضطر الى الاقتصاد من المال الذى يتركه الزوج للمصروف اليومى ، ودون علم الزوج ، لكى يكون فى يدها ما تحقق به مطالبها الخاصة أو الوفاء بالتزامات تفرضها عليها ظروفها الاجتماعية ، التى لا تستطيع الافصاح عنها للزوج . ان كل زوجة ـ مهما كان مستواها الاجتماعى ـ ترغب فى أن يكون لها الحرية فى شراء ملابسها ، وأدوات زينتها ، وان تقوم بما نسميه بالواجب نحو أهلها أو أصدقائها . وتشعر بالتعاسة اذا لم يتيسر لها المال الخاص بها لتحقيق ذلك ، مما يضطر كثيرا من الزوجات الى التحايل ودخولهن فى لعبة القط والفأر

مع الزوج ، مهما قال الزوج أو ادعى أنه يقوم بكل التزاماته نحوها . وعلى كل زوج أن يعرف أن أبغض ما تكرهه المرأة هو « البخل » فى الرجل ، ولا تغفر المرأة أبدا للرجل بخله وتغفر له ما دون ذلك .

وربما تتخذ المشكلة مع الزوجة العاملة أشكالا أخرى . ونسمع من كثير من الرجال ، انه لاشأن لهم بمرتبات زوجاتهم . وهذا قد يكون صحيحا ، اذا كان الزوج ميسور الحال ويعى مسئوليته . أما اذا كانت اقتصاديات المنزل تتطلب مساعدة من دخل الزوجة ، فقد نجد بين أيدينا مشكلة . فمن يعطى ؟ وما مقدار العطاء والأخذ أو نسبته ؟ ومن المسئول عن مصروف المنزل اليومى ؟ وهنا نقول أن الصراحة والثقة وحسن النوايا من البداية مفتاح حل المشكلة .

ان الزوجه العاملة غالبا ما تسهم مع أسرتها فى تأثيث منزل الزوجية لأن مايدفعه العريس من صداق لايكفى ، وقد تكون مدينة لأسرتها أو للبائعين بمستحقات لابد من سدادها ، وعليها الوفاء . بل ان هناك من العائلات ، بصرف النظر عما يوحى به مظهرها الخارجى ، تتوقع مساعدات من بناتها بعد أن يسرت لهن التعليم والعمل . وتتحرج الزوجات من التصريح للأزواج بأن عائلاتهن فى حاجة الى مساعدتهن ، فتتم المساعدة خفية مع الاضطرار الى الكذب خاصة اذا كان الزوج من الذين يحاسبون زوجاتهم على أوجه صرف مرتباتهم بالقرش . ولا يتسع المقام لسرد عينات من السلوكيات والخلافات بين الزوجين حول هذه المشكلة ... ونعود ونكرر ان الزواج ليس علاقة مؤقتة .. إنها علاقة تقوم لتستمر مدى الحياة ، وعلى كل من الزوجين أن يكشف أوراقه منذ البداية أمام الآخر دون خشية ، لأن الزوج بالمثل قد يكون له التزاماته نحو أسرته ، وهذا من حقها وحقه أيضا ، مما يجب ألا يكون مثارا لنزاع .

وسواء كانت الزوجة تعمل أو لاتعمل ، فمجتمعنا يفرض على الزوجة أن تكون ربة منزل ماهرة ، تجيد اعداد الطعام ، وتقوم بتنظيف المنزل وترتيبه ، وتنظيف الملابس وكيها .. وما الى ذلك من المهام التى يقال أنها أنثوية ومن اختصاص المرأة . ومن الرجال من يقوم بمساعدة الزوجة فى كل ذلك . الا أن هناك من الرجال - ويقول البعض أنهم الغالبية - من يأبون على انفسهم ذلك . وهكذا تتضاعف مسئوليات الزوجات العاملات ، وتتضاعف وتتضاعف مسئولياتهن أيضاً بميلاد الأطفال . وليس عجبا أن نسمع أن من الزوجات العاملات من يقمن اضطرارا بتقميع البامية وقطف الملوخية ، وتنقية الأرز فى أماكن العمل ، وتحت سمع وبصر الرؤساء ... وهذه ليست مبالغة ، ولكنه واقع مرير نعيش فيه .

ان الزواج حياة تعاونية ، ولن يشين الرجل أو يحط من رجولته أن يساعد فى الأمور المنزلية ورعاية الأطفال ، لأن المرأة تتساوى معه فى العمل ، وأصبحت تتساوى معه فى الاسهام فى اقتصاديات المنزل .

ان اقتصاديات المنزل بما فيها ميزانيته ، واسهامات كل من الزوج والزوجة ، والتزامات كل منهما نحو البيت والآخرين ، ومصروفه الخاص ، والمشكلات المصاحبة ، يجب أن تحسم فى السنة الأولى وقبل مجيء الطفل الأول حتى لايأتى الى الدنيا فى جو أسرى يسوده الاضطراب وعدم الوفاق .

ونختتم الحديث عن المجال الاقتصادى بالتساؤل : كم من الزوجات والأزواج دخلوا الحياة الزوجية وهم يعرفون - طبقا لمستواهم الاجتماعى والاقتصادى - المصروف اليومى اللازم لسد المتطلبات اليومية ؟ أى ما هى التكلفة اليومية لثلاث وجبات ؟ وما هى الكميات المثلى لاعداد الوجبات حتى لايكون هناك اهدارا أو تبذيرا ؟ وما هو الحد الذي لايوصف معه أحد الزوجين أو كلاهما بالتبذير ؟ الكثيرون يتعلمون بالمحاولة والخطأ . والكثيرون فى حاجة الى التوجيه ، والكل فى حاجة الى التدريب والتعليم قبل الزواج . وفرص هذا النوع من التدريب خاصة للفتاه المتعلمة أصبحت وللأسف ضحلة . سمع الكاتب من أكثر من أم لما نشبت الخلافات بين بناتهن والأزواج حول التزاماتهن المالية ، « انى قلت له لما تقدم لخطبتها ابنتى لاتعرف حتى كيف تقلى البيض وقال موافق - أهذا كلام » ؟ !

٣ - مجال العلاقات بالأهل والأقارب والأصدقاء :

قديما كان الأب يزوج ابناءه - وفى سن صغير - ويهيىء لهم الاقامة معه تحت سقف واحد ، ولقمة العيش متوفرة للجميع . وكبيرة البيت المسئولة عن ادارته هى الأم ، ويدها مطلقة فى شئون المنزل ، تساعدها زوجات الأبناء . ولازال هذا النمط سائدا فى مصر بين القبائل سكان الساحل الغربى ، وفى سيناء ، وبين سكان قرى الصعيد ، وقد نجده أيضا بدرجة محدودة فى الريف .

وكانت تنشأ الخلافات خاصة بين زوجات الأخوة ، حتى قيل « ان مركب الضراير سارت ومركب السلايف احتارت » . وغالبا ما كان الأمر ينتهى بأن يخرج الأبناء بزوجاتهم الواحد بعد الآخر والاستقلال كل منهم بحياته مع زوجته . وكانت المشكلات التى تنشأ فى هذه الحياة الجماعية مع جديتها تثير الضحك أحيانا . فالزوجات ليس لهن استقلالهن ، وكن يتملقن الام - كل بطريقتها - لأنها تمثل السلطة ، والأم بالتالى ربما كانت تعطى تفضيلا لواحدة على الأخرى ، مادام هناك تنافس بين الزوجات على ارضائها . ولم

يكن التنافس قاصرا على اكتساب رضا الأم بتملقها ومساعدتها فى شئون المنزل ، اذ كن يتنافسن فى التزين ، والتفاخر بالحسب والنسب والثروة ، وما يمد به الأهل من مساعدات أو هدايا في المناسبات . ومما كان يثير الضحك أن تشاهد زوجا يدخل المنزل وفى يده ما يحاول أن يخفيه ويدخل حجرته ويغلق بابها ، ويتكلم همسا مع زوجته ، لأنه أتى لها بمأكولات تحبها ، أو هدية لايرغب الاعلان عنها لمن فى المنزل . ناهيك عن التنافس بينهن فى انجاب الأطفال . وبتعاسة الزوجة التى تتأخر فى انجاب الأطفال ، اذا سبقتها الأخريات الى ذلك . وبتعاسة من تنجب بنتا بينما أنجبت الأخريات صبيانا . ولازال هذا التنافس قائما بين زوجات الأبناء حتى بعد أن استقل الأبناء وابتعدوا عن بيت الأسرة . ويمثل الأطفال فى هذه التجمعات مشكلة كبرى ، فالشجار بين الأطفال فى لعبهم أمر مألوف ومتوقع ، ويعملها الصغار ويقع فيها الكبار ، فتتصدى كل أم للدفاع عن أولادها ، وتحرض كل منهن زوجها على أن يقتص لها ولأولادها ، ويتخاصم الأشقاء ، وتستغل هذه المعارك لتفريغ الأحقاد ، والتمهيد للخروج من المنزل والاستقلال . بل إن بعض الأزواج كانوا يُطلّقون بسبب هذه الخلافات خاصة اذا كانت الأم طرفا فيها ارضاء لها .

وكان الأطفال يحسون بالمنافسة القائمة بين أمهاتهم ، وبما كانت تسر به الأمهات لهم . فيتجسسون على زوجات أعمامهم ، وجدتهم ، وجدهم لحساب الأم ، ولا مانع لديهم من اختلاق الأقوال وافتعال الأحداث ليزداد الطين بله . وان المرء ليتساءل عما كان يغرس فى الأطفال فى هذا النمط من الحياة الأسرية من اتجاهات وقيم ، ومدى الارتباط بين ما يتشربه الأطفال من هذه الأخلاقيات وتأثيرها فى سلوكهم فيما بعد فى التفاعل الاجتماعى . مثلهم فى ذلك مثل أولاد « الضراير » ، ولعل سمة النم والتجسس لحساب الرؤساء التى تسود كسمة أخلاقية سيئة فى المجتمع المصرى ، لها جذورها فى مثل هذه التربية .

ويبدو أنه فى ظل مشكلة الاسكان القائمة حاليا ، ربما يضطر بعض الشباب الى الاقامة المؤقتة مع زوجاتهم فى بيت الأسرة - أسرته أو أسرتها ، الا أن هذه الظاهرة لن تتخذ أبدا الشكل الذى كانت عليه فى الماضى ، اذ لابد أن تتميز بعلاقات تتفق والمتغيرات المصاحبة .

كان الكاتب يناقش أحد أبناء الصعيد عن مدى انتشار ظاهرة زواج الأبناء واقامتهم مع الأسرة فذكر أنها لازالت منتشرة لأن الأبناء يتركون الزوجات ويهاجرون سعيا وراء الرزق ، ولابد من حماية الزوجات من الذئاب البشرية . وإنى لأتساءل عمن يحمى زوجات الحضر فى الوجه البحرى بعد هجرة أزواجهن الى الخارج للعمل ؟ .

على أية حال لقد انكمش هذا النمط من الحياة الأسرية الى حد كبير . الا أن استقلال الأبناء فى الحياة الزوجية ، أدى الى أنماط أخرى فى العلاقات الأسرية مع استمرار رواسب

من الماضى ، اذ لم يعد لأم الزوج سلطتها السابقة التى كانت لها فى ظل الحياة الاجتماعية في بيت واحد ، بيد أننا يجب ألا ننكر أن كل أم حريصة على أن تحقق السعادة فى الزواج لابنها أو لابنتها ، ولديها صورة عن ماهية هذه السعادة ، وما يجب أن يكون عليه الزوج أو الزوجة . ربما لاتكون الصورة واضحة ، وغالبا ما تكون مثالية وبعيدة عن الواقع ، فترى أن من حقها التدخل ، وأن يكون لرأيها اعتباره . ويحكم هذا الاتجاه العوامل التالية :

أولا : أن أى أم لديها قناعة تامة بأنها حملت وولدت ، وربت ، ومرضت ، وسهرت الليالى ، حتى أصبح ابنها رجلا ، أو أصبحت ابنتها شابة وعروسة . فالابن أو البنت بالنسبة لها استثمار لكدها ، ودمها ، وصحتها ، وعرقها ، ودموعها . ولكل استثمار عائده الذى تتوقعه .

ثانيا : يظل الأبناء فترة طويلة معتمدين على الوالدين فى كل شىء تقريبا . ولدينا جميعا حاجة نفسية اجتماعية هى حاجتنا أن نعتمد على آخرين ، ويعتمد علينا آخرون . ويشبع الأبناء فينا هذه الحاجة . فاذا ما استقل الأبناء افتقدنا مصدر الاشباع . ويعنى عدم الاشباع الشعور بالاحباط .

ثالثا : كما يتحدث العلماء عما يعطيه الآباء للابناء ، فانهم يتكلمون أيضا عما يعطيه الأبناء للآباء ، فبالاضافة إلى اشباعهم حاجتنا لمن يعتمد علينا ، يشبعون فينا الأبوة والأمومة ، والامتداد لذواتنا ، وتخليد أسمائنا ، وميراث مانملك حتى السمات الجسمانية والمزاجية ، ويحققون أحلامنا وطموحاتنا ومافشلنا فيه وما كنا نتمناه .

رابعا : أن الولد أو البنت مهما كبرا ، يظلان صغيرين فى نظر الوالدين . ومن محنة التنشئة الاجتماعية ، أننا لانعود أبناءنا وبناتنا منذ الطفولة على الاستقلال ، ونعاملهم دائما على أنهم لازالوا قصرا ، ونغرس فيهم سمة الاعتماد علينا دائما . ولأحد علماء النفس كتاب عنوانه « الهروب من الحرية » ، ومحوره أن الذى يظل خاضعا فترة طويلة ، يشعر بالضياع إذا مامنحت له حريته ، فيسعى للتخلى عنها مستمرئا الخضوع .

فمن الطبيعى اذن ، اذا شعر الأب والأم بتهديد لما يعتبر حقا لهما أن يثورا ، وتوجه الثورة ضد المغتصب . ويذكر الدارسون لتاريخ الثورات ـ كل الثورات بما فيها الثورة المصرية أن سببا رئيسيا لقيام الثورات هو تمتع الجماهير بامتيازات ، والاحساس بتهديد استلاب هذه الامتيازات أو بعضها .

يلاحظ القارىء أننا أعطينا اهتماما لدور الأم ومشاعرها دون الأب . وهذا لايعنى أن الأب

ليس له دوره ، الا أن دور الأم ـ ومشكلة الحموات ـ تكاد تكون عالمية ، ولها تواجدها فى معظم الشعوب . لذلك بينت معظم البحوث عن السعادة الزوجية ضرورة موافقة أهل الزوجين على الزواج ، والتكافؤ الاجتماعى والاقتصادى للأسرتين . فالزواج ضد ارادة الأسرة لاينبىء بزواج سعيد ، والزواج مع التفاوت الطبقي لن يؤدى أيضا الى زواج سعيد . ونكرر أن الزوجة تخطىء اذا حاولت أو حتى فكرت فى عزل زوجها عن أسرته ، وكذلك يخطىء الزوج اذا حاول المثل .

وتبين الخبرة بالمجتمع المصرى المرة بعد المرة ، أنه بصرف النظر عما تتمناه الأم لابنها أو لابنتها ومهما كانت رؤيتها بعدم تحقيق هذه الأمنيات ، فان اضطراب العلاقة مع الحموات للطرفين سببها ـ والى حد كبير ـ هو الزوج أو الزوجة . فمنذ الأيام الأولى للزواج ، تحاول كل أم أن تعرف مدى سعادة ابنها أو ابنتها ، وكيف يعامل الزوج أو الزوجة الطرف الآخر ، والمشكلات التي يلاقيها . ولا توجد حياة زوجية تخلو من المشكلات . وينفس الزوج وتنفس الزوجة عما يثقل صدريهما ـ كل منهما لأمه ـ لمجرد التنفيس فحسب ، وربما لطلب النصيحة . وتفسر الأم الكلام حسب هواها ، ومن منطلق انفعالى ، وربما باسقاط مشكلات حياتها الزوجية على حياة ابنها أو بنتها . وتتطوع بالنصيحة ، وبما يجب أن يتخذ من تصرف . وقد يقوم الزوج أو الزوجة بحسن نية أو بسوء نية بنقل مادار من حديث . والبداية دائما قلت لأمى ... فقالت ... وتتغير النفوس ، ويستمر النمط فى نقل الكلام وتحريفه طبقاً للأهواء ، وتصبح الأم مصدرا للنكد والعراك والخصومة والمقاطعة .

إن من أقوالنا المأثورة : « ما شتمك إلا من أبلغك » والواقع أن من ينقل لزوجته السلبيات على لسان أمه ، انما ينقل اليها ما كان يود قوله لها لعدوان نحوها فى داخله ، ولكنه كان أجبن من أن يقوم بذلك . وينطبق نفس الشيء على الزوجة التى تردد كلام أمها .

وما من خلاف دب بين زوجين وكانت الأمهات طرفا فيه الا ونسمع :

* حماتى تتدخل فى كل صغيرة وكبيرة فى حياتنا .
* انه ينقل كل مايدور بيننا إلى أمه ، أو أنها تنقل كل مايدور بيننا إلى أمها .
* يوم زيارة حماتى لنا تتعكر حياتنا .
* انه ابن امه .. انها لم تفطم عن امها .
* انها لاتستطيع الابتعاد عن أمها يوما واحدا .
* أهله يطلبونه دائما لقضاء حوائجهم ويهمل قضاء حاجياتنا .
* ما من مرة تزورنا حماتى الا وتوجه الى نقدا مؤلما . تنتقد طهي ، وتنتقد ملابسى ، وتتهمنى باهمالى لمنزلى .

* أهله يطلبون نقودا فيعطيها لهم ونحن فى حاجة لها .
* تعطى كل مرتبها لأمها .
* أمه قالت عنى ... أمها قالت عنى ...

هذه مجرد عينة من الكثير الكثير من الشكاوى التى يرددها الطرفان ، وهما أساسا السبب فيها .

ومن أعجب ما سمعت حديثا أن زوجا سجل على شريط تسجيل كلاما دار بينه وبين زوجته وفيه تعريض بأهله . فذهب اليهم ليسمعهم مادار بينهما ، ليريح نفسه من ترديد ماقيل ، وحتى لايكون هناك تحريف . فبماذا نفسر مثل هذا السلوك ؟ سواء كان الأمر للفكاهة ، أو لحاجة فى نفس يعقوب ، فالعبرة بالنتيجة . ذهب الأهل للزوجة ، وكان حسابهم لها عسيرا . وهى الآن فى بيت أهلها وتطلب الطلاق لعدم أمانته وشريط التسجيل مستند بين يديها .

ومن أحط مايمكن أن يسيء الى العلاقات الزوجية أن يحط أحد الزوجين من قدرة اسرة الآخر ، أو يعرض بها ، أو يسبها عن قصد أو غير قصد خاصة اذا مادب عراك بينهما وتبادلا السباب ـ المحرم أصلا حتى فى تناول ذاتهما . ونأبى على أى زوجين أن يعيرا بعضهما أمام الآخرين بخصوصيات بينهما ربما لايعرفها الا كل منهما عن الآخر . فالزواج كما يقولون « ستر وغطاء » ولن يغفر أى منهما للآخر الانحطاط الى هذا الدرك . ويحكى أن زوجة أحد أمراء المسلمين دبرت لاغتيال زوجها لأنه فى ثورة غضبه مع ابنه منها سبه بقوله « يا ابن الربوخ » والربوخ هى المرأة التى يتدفق منها بغزارة سائل أثناء العملية الجنسية . فغسلت اهانتها بقتله بدس السم له .

ان الاحترام لابد أن يكون متبادلا بين الزوجين . ومهما كانت ثورة غضبهما ، عليهما أن يمسكا لسانيهما . وأهل الزوجين لابد أن يكون لهم احترامهم وتقديرهم ، وحبهم . بل أن الكاتب يشعر أحيانا بشيء من التأفف حين يسمع أزواجا وزوجات من شباب اليوم يتبادلون الحديث العادى ، وفيه الفاظ يعتبرها غير كريمة ولا تنم عن الاحترام . وقد يعتبر البعض مثل هذه الالفاظ عادية ويبررها بألفة وتقارب السن مثل « اتلهى » أو « ياغبى ... ياغبية » أو « أنت قذر ... أنت قذر ... » ويقال أنها مداعبة . ربما يختلف معى القارىء فى رأيى ... الا أن عذرى أنى أنتمى الى جيل مضى .

ان نصيحتنا هى أن يميز كل زوج وزوجة بين مايقال وما لايقال للأهل . ولا نقول أنه من الأفضل ألا يقال أى شيء ، لأننا بذلك نطلب المستحيل ، لأن الأمهات يسألن ، بل يقمن

بابتزاز المعلومات . وهذا من حقهن الى حد ما . والحياة الزوجية فيها ايجابيات وفيها السلبيات ، ونظرية اللعبة والمباراة التى أشرنا اليها فى مقدمة الفصل تبين أن الزواج فيه تبادل للمنفعة ، وفيه مكسب وخسارة يعادلان بعضهما ، لذا تستمر معظم الزيجات . فلماذا اذن لا ننقل للأهل الايجابيات حتى لو ذكرنا السلبيات ؟

ولا يوجد من البشر من لا يسره أن يسمع مدحا ولا يسيئه أن يسمع ذما ، وهذا هو المدخل للنميمة والغيبة وتملق ذوى السلطان ، واذا كان هذا مدخلا للشر ، فلماذا لا نسخره للخير وحسن العلاقات الاسرية . أليس من الأفضل أن يسمع المرء أن حماته تحبه وتمتدحه بدلا من أنها تكرهه وتذمه ، وألا يسر الحماة أن تسمع أن زوجة ابنها تحبها وتمتدحها ؟ وهل تعجز زوجة عن اكتساب ود وحب حماتها وترضيتها ؟ ان الحموات أصبحن الآن ضرورة اجتماعية خاصة للمرأة العاملة التى تترك أولادها لأمها أو لأم زوجها لرعايتهم أثناء غيابها .

وعلى الأم التى تبغى سعادة ابنها أن تعرف أن ابنها لم يعد ملكا لها ، وانه ملك لزوجته ، اذا جاز لنا استخدام لفظة الملكية ، فالانسان لا يمتهن ما يملك ، بل يحافظ عليه . نعم ان للأم حقوقا ، ولكنها ليست مطلقة . واذا كان الهدف سعادة الابن أو البنت ، فليتركا لشأنهما ، وقد بلغا شرعا وقانونا سن الرشد وتحمل المسئولية . ومن الأقوال : « تزوج المجنونة ابنة العاقلة ، ولا تتزوج العاقلة ابنة المجنونة » . ومعنى القول واضح ، لأن الفتاة اذا كانت مجنونة ، تعيدها أمها العاقلة الى صوابها ، أما البنت العاقلة فقد تؤدى بها الأم المجنونة الى الجنون ... وذو الحظ السعيد طبعا من يتزوج العاقلة بنت العاقلة . « واكفى الوعاية على فمها تطلع البنت لأمها » .

بل يمكننا أن نقول فى ضوء ما تبين من البحوث أن من أركان السعادة الزوجية أن يكون للزوجة استقلالها فى بيت هو بيتها ، وأن بيت الزوجية هو بيت الزوجة ، وأنه دون تعميم مفتوح لأهلها أكثر مما هو مفتوح لأهله ، أى أن الأم والأخوة والأخوات ربما يشعرون بحرية أكبر فى بيت البنت عن بيت الولد ، اللهم الا اذا كانت الظروف قد فرضت على الزوج اعالته لأمه ولأخوته فيقيمون معه ، ومع ذلك لا يفرقهم الاحساس بالاغتراب وأنهم عبء عليه . بل ان هذا الشعور لا يفارق حتى البنت التى تأخرت فى الزواج مع أنها تقيم فى احصان اسرتها .

ويفسر البعض ما يدب من خلافات بين الحماة وزوجة ابنها بغيرة الأم . والغيرة بالمفهوم العلمى هى الشعور بالتهديد بفقدان شىء يملكه المرء ، والخوف من الفشل فى منافسة من يغتصب . والغيرة غير الحسد الذى هو تمنى بزوال نعمة لدى الغير لم يملكها الحاسد اصلا . ونحن لا ننكر أن غيرة من نوع ما تكمن فى جذور هذه الخلافات .

يذكر الكاتب حادثة لزميل قامت بينه وبين جارة من الجيران علاقة ولم تكن من مستواه الاجتماعى والاقتصادى . كان أول دفعته ويتوقع التعيين فى الوظيفة التى يتمناها كل الأوائل آنذاك . ذهبت الأسرة لقضاء العطلة الصيفية خارج المدينة وبقى وحده فى المنزل ، بشكل ما أوحت أسرة الفتاة لها أن تستجيب لالحاحه وتزوره فى المنزل ، وذهبت معه . لم يمر من الوقت أكثر من نصف ساعة ، اذا بخبطات قوية على باب المنزل ، ويفاجأ بأن أمامه أباها وأمها فى ثورة عارمة ويهددان ويتوعدان انتقاما لشرف البنت . وبكل بساطة وهدوء ـ ومنعا للفضيحة ـ أبدى رغبته فى زواجها ـ وتم الزواج نفس اليوم ... وطير الجيران الخبر لأسرته فى مصيفها ، وجاءت على عجل . وأصيبت الأم التى كانت لازالت فى عز شبابها بنوبة صراخ وعويل على ما تورط فيه ابنها البكر ، ولكن الفأس كانت قد وقعت فى الرأس ، يكفى من ناحية مستقبل الشاب أن نقول أنه تنازل عن الوظيفة التى كانت تؤهله لبعثة فى الخارج تمسكا بالبقاء مع زوجته ، وتغير تماما مستقبله المهنى ، أما الأم فدخلت فى منافسة ، ربما يعتبرها البعض غريبة ، وصلت الى حد أنه لما حملت زوجة ابنها ، أصرت على أن تحمل ، وكان معها ثلاثة أولاد ، بما فيهم الابن الذى راح ضحية بزواجه ، وفقدت حياتها فى عملية المخاض . واستمر زواج الابن بحلوه ومره . ان القصة لاشك درامية .

ولا نتوقع أن تتخذ المنافسة بين الأم وزوجة ابنها هذا الشكل دائما ، ولكن المنافسة توجد ، خاصة اذا كانت الام لم تتمتع بحياة زوجية سعيدة ، وتعرض ذلك بالتعلق الزائد بأولادها . وبين يدى الكاتب حاليا حالة تقسم فيها الأم انها لن تستريح الا اذا طلق ابنها زوجته . ومن أخطاء الابن ـ التى قد يعتبرها البعض عادية ـ أن الابن المقيم مع زوجته فى الخارج ، فى المرات التى يزور فيها الوطن تذهب الأم لاستقباله فى المطار ، فيمر على بيت أهل زوجته أولا لتوصيل ابنتهم بحقائبها المحملة بالهدايا لهم ، ويذهب مع أمه لتوصيلها الى منزلها ، ثم يعود الى زوجته فى نفس الليلة للاقامة معها فى بيت أهلها . كما أنه لا يغدق على أمه واخوته ، كما تغدق هى على أهلها من مال الزوج ، اذ ترى هداياه فيما يلبسه اخوتها . وما تتحلى به أمها ، والذين لا ينكرون بأنها هدايا من ابنها وابنتهم مع ملاحظة أن الأم ميسورة الحال ، وليست فى حاجة مادية لابنها ... وتوجد بالطبع رواسب للخلافات مع زوجة الابن ، منذ البداية ، لأن الأم كانت رافضة لهذه الزيجة أصلا .

ونكتفى بهذا القدر عن الخلافات بين الحموات والزوجات لأن فيض هذه المشكلات لا ينقطع ، ونتحول الى منافسات أخرى فى شبكة العلاقات الأسرية ، ونخص بالذكر منها المنافسة بين الزوجة وأخت الزوج خاصة اذا كان هناك تقارب فى السن ، وبين الزوجة وشقيقاتها وبنات عم الزوج وعماته وخاله وخالاته . وقد سبق أن تكلمنا عن المنافسة بين الزوجة وزوجات أشقاء الزوج « السلايف » .

ومن نماذج النوع الأول ، حالة يقيم فيها الزوج وشقيقته الأصغر منه والتى تقارب زوجته فى السن فى منزل واحد فى شقتين منفصلتين . يقيم الزوج فى الدور الأول وتقيم الأخت فى الدور الثالث . يأتى أبوه وأمه للزيارة . وربما تنفرد الابنة فى المناسبات ببعض الهدايا طبقا للتقاليد ، التى تفرض أحيانا على أهل البنت أن يقدموا لها هدايا معينة . ولا زالت كثير من الأسر تراعى هذا التقليد رغم سخافته لتشريف البنت أمام زوجها . بل أن هناك من الأزواج من يتوقع هذا ، وتصيبه غصة اذا فرط أهل الزوجة فى هذا الواجب ، وقد تبدر منه التلميحات والتعريضات التى تسيء للزوجة . المهم ... يزور الوالدان ابنتهما أولا ، ويتبعانها بزيارة الابن ... كيف يحدث هذا ؟ يا ويلهما ويا ويل الزوج طبعا ، انهما يفضلانها وزوجها عليك وعلىَّ . نحن فى الدور الأول وهما فى الدور الثالث . ألم يكن الأولى أن يمرا علينا أولا ؟ أيديهما كانت محملة ... أنا لا أتوقع منهما أى شيء لأنهما لا يحبانى ... بل أنهما لا يحبانك ... وقصة وقصص ، ولىّ بوز ، واستقبال بارد للوالدين ... وليلة سوداء للزوج .

ومن المألوف ، ومن الأمور العادية ، اذا وجدت امرأتان من نفس السن ، فانهما تتبادلان المعلومات عن المودات والمشتروات وما الى ذلك . واذا اشترت واحدة منهما ما يعتبر جميلا ، أو ذا فائدة ، خاصة اذا كان السعر معتدلا ، تحذو الثانية حذوها . الا أنه بالنسبة لصديقتنا يمثل الأمر نكبة ونسمعها تردد « انها تقلدنى » تشترى لنفسها ولأولادها نفس ما أشتريه لنفسى ولأولادى ... لأنى اعرف أنها لا ترغب فى أن أتميز عليها ... وتمثل هذه الأمور مشكلة يومية بالنسبة لها . ومن الطبيعى ، مادام الأخ يقيم مع أخته فى بيت واحد ، أن تكون علاقته بها وطيدة ، يتردد عليها وتتردد عليه كل يوم تقريبا وفى أى وقت . الا أن هذا بالنسبة لها أكثر من اللازم اذ تقول انه لا يستطيب الجلوس معى ... ويلذ له أن يمضى وقته مع أخته وزوجها وأولادها تاركا بيته وأولاده . واذا حاول انسان أن يبين لها أن هذه غيرة لا داعى لها ... كان ردها لماذا اغار منها ... هى ليست أحسن أو أجمل منى لاغار منها ... ان بيتها ليس أحسن من بيتى ، ولا أولادها احسن من أولادى . والعجيب أن الأطفال من الناحيتين أصبحوا على وعى بالحساسيات بين الاثنين ، ويستغلونها أحيانا فيما قد يزيد الطين بله ، وكثيرا ما يتجاهلون تحذيرات الأمهات ، لأنهم أطفال ، ويحبون بعضهم البعض ، ويشتركون معا فى اللعب ، وفى الترويح رغم أنف الأمهات .

وربما لا يتصور البعض أن تكون هناك منافسة بين الشقيقات فى الحياة الزوجية ، الا أن الغيرة بين الأخوة ظاهرة عامة ، منذ بدء الخليقة ، ومنذ أن قتل قابيل هابيل . فعادة ما لا تتساوى الشقيقات فى الجمال والجاذبية ، ولا حتى فى الذكاء والمهارات . وتبذر بذور الغيرة من التربية الأولى فى المنزل ، ومن المعاملة الوالدية ... ومهما ادعى الوالدان ... فانهما ولظروف موضوعية حتمية ، ربما يميزان طفلا على طفل فى وقت ما لظروف الطفل أو

لسمات خاصة فيه . فالغيرة بين الاخوة ... واقع ... مهما ادعى مكابر انكاره ... الا أن حدة هذه الغيرة تختلف من تجمع أسرى لآخر . ومقارنة أنفسنا وخاصة بأقرب الأقربين الينا أمر طبيعى ... ألا يردد الآباء على مسامع الاطفال منذ أن يعى الأطفال ما يقوله الآباء والأمهات ... فلانة أحسن منك ... فلانة أجمل ... فلانة أنظف ... فلانة أشطر ... والمقارنات من هذا النوع لا تنتهى ؟؟

ومن المشكلات الأسرية التى تتبوأ الصدارة ، مشكلة تعدد البنات فى الأسرة وبلوغهن سن الزواج . فلمن تكون الأسبقية فى الزواج ؟ قديما كان الآباء يتمسكون بزواج الأكبر ثم الأصغر مما كان يسبب مشكلة للواقفات فى الصف . ولسبب أو لآخر نجد البنات الأصغر وصغرى البنات عليهن اقبال . وكثيرا ما نسمع حاليا أن أحد الخطاب تقدم لخطبة الكبرى فلما رأى الصغرى سال لعابه وغير رأيه وطلبها . نحن بشر ولسنا ملائكة ، اذ لابد من أن تشعر الكبرى بالمرارة ، وأن ترى الصغرى شقيقاتها الاكبر عقبة فى سبيل مستقبلها . ونسلم بأن الجميع فى النهاية يتزوجن ولا تتوقع أن تتساوى الشقيقات فى حظهن فى الزواج ومدى التكافؤ فيه . ولابد من وجود فروق بين الأزواج ، فأصابع اليد كما يقولون ليست واحدة . فقد تكون هذه الفروق فى المال أو الوسامة ، أو التعليم ، أو المركز المهنى ... وما لا يعد ولا يحصى مما قد يميز واحدا على آخر . بالتالى لن تكون معاملة كل زوج لزوجته واحدة ، لأنهن أصلا لم يكن نسخة واحدة رغم أن الأب واحد والأم واحدة . والبنت العاقلة هى التى ترضى بنصيبها ، الا أن هذا لا يمثل دائما الواقع ... اذ لماذا لا يكون لها مثل ما لشقيقاتها ؟ ولماذا لا تتمتع بمثل ما يتمتعن به ... ؟ ان هذا يمثل تعاسة للكثيرات ، وبالتالى للحياة الزوجية التى تنقصها السعادة .

وتتسع دائرة الغيرة لتشمل بنات العم وبنات الخال والعمة والخالات وأولاد العم والخال والعمات والخالات . اذ قد تقارن البنت نفسها ببنات عمها وبنات خالها ، كما قد تتملكها الغيرة من بنات عم وعمات الزوج وبنات خاله وخالاته . بالمثل قد يغار الزوج من أولاد أخوال وخالات الزوجة ، وأبناء عمومتها وعماتها ، خاصة اذا وصل الى الأسماع أن الزوج كان يتمنى الزواج بواحدة منهن ، أو أن العين كانت عليه لواحدة منهن . والموقف مماثل بالنسبة لأقارب الزوجة الذكور وشعور الزوج نحوهم .

ولن تتوفر السعادة الزوجية أبدا اذا كان أحد الزوجين مصابا بمرض الغيرة . اذ كثيرا ما نسمع عن أزواج تصل غيرتهم الى حد الشك فى أن أحد المارة أطال الى زوجته النظر وهى بصحبته فى الطريق فبادلته النظر ، وكم من زوجة تتهم زوجها بغير حق بالخيانة لمجرد أنه سهر ليلة بصحبة أصدقائه أو فى العمل . وننتقل الآن الى مجال السيادة والسيطرة

وتوزيع السلطة .

٤ ـ مجال السيادة والسيطرة وتوزيع السلطة :

موضوع السلطة والسيطرة موضوع شائك ، لأن التراث الثقافى فى معظم المجتمعات وفى نقافتنا ، يعطى السلطة للرجل ، ويعد الرجل لدوره كرجل . ومن أبعاد هذا الدور السيطرة ، بل أن هناك من البحوث ما يبين أن الرجولة والأنوثة لهما مكوناتهما البيولوجية والفسيولوجية . والبحوث التى تناولت التجنيس لا تعد ولا تحصى . ومن هذه البحوث ما يؤكد أثر الثقافة ـ لا العوامل التكوينية ـ فى تحديد دور الرجل ودور المرأة ـ ويرون أن الثقافة تتغير ، والتغيرات الثقافية الحالية قد تؤدى بالضرورة الى تغيير الأدوار التقليدية المعروفة لكل من الرجل والمرأة . فقد تناول العلماء مثلا ما يسمى بالميول الذكرية والميول الانثوية . فالرجال يميلون عادة الى النشاطات التى تتطلب الجهد الجسمانى والعضلى ، والنشاطات الميكانيكية ، والرياضات وليس من ميولهم الطهى وحياكة الملابس ورعاية الأطفال لأنها أمور تميل اليها المرأة كما تميل الى الفنون الموسيقية والرسم وما الى ذلك . والميول الذكرية والأنثوية وان كانت لا تعنى الذكورة والأنوثة الا انها عادة ما تفهم بهذا المعنى . لهذا يأبى الرجال مزاولة نشاطات تعتبر أنثوية ، كما يوجه النقد الى المرأة اذا زاولت أعمالا تعتبر ذكرية . حتى فى ممارسة الجنس ، يأبى الرجال اتخاذ الوضع التقليدى الذى عادة ما تتخذه المرأة ، ويرون فى ذلك تهديدا لرجولتهم ، علما بأن الظروف ، ان لم تكن الرغبة فى التغيير ، قد تتطلب ضرورة تبادل الأوضاع ، اذ ينصح الأطباء للرجال المرضى بأمراض معينة كمرض القلب اتخاذ هذا الوضع لعدم بذل الجهد الذى يتطلبه الوضع الآخر . وتنصح الحامل بعدم اتخاذ الوضع التقليدى حتى لا يؤدى الضغط على البطن الى ايلامها أو الاضرار بالجنين .

على أية حال ، ان تقسيم العمل مبدأ أساسى فى الحياة وينطلق من الفروق الفردية بين الناس فى القدرات وغيرها من مكونات الشخصية . بالتالى تنقسم الصلاحيات فى أمور كثيرة بين الزوج والزوجة ، وهذه الأمور تتطلب من كل منهما الاتفاق حتى لا تتداخل الصلاحيات ، ومن ارض الواقع .

ومن طبيعة تكوين الجماعات أن يكون للجماعة قائدها ، والمفروض أن تكون القيادة للزوج ، وقد سبق أن أشرنا الى أنه وان كانت الزوجة سيدة المنزل فى ادارة شئونه والكثير من شئون الأطفال ، الا أن للزوج دوره المساعد فى كل ما تقوم به أو معظمه . ولا نستطيع تقديم نصيحة مطلقة فى هذا الشأن ، الا أن نقول أن الأساس هو التعاون ، وما يكفل الاحترام المتبادل بين الزوجين ، وديمقراطية اتخاذ القرارات بينهما مما يتطلب احترام

الرأى الآخر ، والمشورة ، وتقسيم العمل ، وتوزيع المسئولية . ولن يتخذ الديمقراطية أسلوبا للحياة ، الا من عاش فى مناخ ديمقراطى ، ويؤمن بقيمة الفرد ، ومارس بالفعل أساليب الديمقراطية .

بيد أننا لا ننكر أن هناك من البيوتات السيطرة مطلقة فيها للرجل ، وأخرى سيطرة المرأة مطلقة ، ولا غبار على هذا ، اذا كان هذا ما يراه الطرفان على أنه صواب وحق ، وتكيف كل منهما له ـ مهما كان هناك اعتراض من آخرين عليه . وثمة نمط تتسم فيها العلاقة بالفوضى ، فليس من سيد ومسود ، ولكل حياته رغم الحياة تحت سقف واحد . وما يوجه من نقد لمثل هذه العلاقة ، التى تنقصها المشاركة فى كل جوانب الحياة ، هو ما سوف يعانى منه الأولاد فيما بعد فى غياب السلطة .

وهناك من البيوتات التى تديرها سلطة خارجية علنية أو مستترة ، وأداتها أحد الزوجين أو كلاهما ، ولا يمكن أن يقال عن النمطين الآخرين أنها بيوت متماسكة فهى غالبا بيوت مهدمة اجتماعيا ومريضة ومنحرفة ... وتأتى للتوجيه والعلاج والحياة الزوجية على شفا الانهيار .

٥ ـ مجال العلاقات العاطفية :

ذكرنا فى المقدمة أن بذور الحب تغرس فى الطفل منذ اللحظة الأولى فى حياته عن طريق عملية الرضاعة وتدفق اللبن من ثدى الأم فى فمه . وننصح الأمهات اللاتى لا يرضعن أطفالهن من الثدى أن يضم الطفل الى الصدر ليشعر بحرارة الالتصاق ، ويشعر بالسند من ضمة الذراعين . ويرى أحد علماء النفس أنه اذا كانت عملية الرضاعة مشبعة للطفل ، بمعنى استغراقه الوقت الكافى فى عملية المص دون عجلة أو نفاذ صبر من الأم ، وتعوده على وجود مصدر غذائه كلما جاع ، ولم يتم فطامه بطريقة مؤلمة ودون تمهيد ودون فجائية ، فاننا نغرس فى الطفل الثقة التى تبعث على الاطمئنان بأن الدنيا بخير ، فيثق فى الآخرين لتوقع الحب والعطاء ، كما تغرس بذور الثقة فى نفسه . ونقيض ذلك عدم الثقة فى الغير ولا فى النفس . وبغرس الثقة يتهيأ لديه الاستعداد للأخذ والعطاء . والحب كما يعرفه العلماء هو أخذ وعطاء ، ورعاية للطرف الآخر ، وكأن المرء يرعى نفسه .

فاذا نما الطفل وأصبح يعى ما حوله ويتفاعل مع أعضاء أفراد الأسرة تظل الأم مصدرا لاشباعاته ، ويدخل الأب والأخوة والأقارب فى دائرة اشباعاته وشعوره بالأمن ، وفى البحث الذى ذكرناه عن القردة التى كانت ترضع من الأم السلك ، لما كان القائمون بالبحث يثيرون فيها الخوف ، كانت تجرى لاحتضان الأم القطيفة وتلتصق بها مع أنها لم تكن أم الرضاعة . وفى بحث حديث ، وجد أن الاطفال يشعرون بالأمن اذا وجدوا كبير موجود دائما

للاستجابة لاحتياجاتهم . كما بينت بحوث أن العبرة ليست بطول المدة التى تقضيها الأم مع الطفل ، ولكن العبرة بنوع التفاعل مع الطفل ومداعبته وضمه واحتضانه فى الفترة التى تقضيها الأم معه . وكم من أم تعتقد أنه مادام الطفل قد رضع وشبع وغيرت له ملابسه ، فقد قامت بدروها ، فاذا مابكى تتركه ، لانه سيهدأ فى النهاية وينام . وهذا خطأ . بل ثمة اعتقاد لدى مثل تلك الأمهات أن البكاء يقوى رئتى الطفل . ومن أمثال تلك الأمهات ، من يتركن الطفل بعد ارضاعه ويتركن المنزل للقيام بزيارة أو الذهاب الى دار للسينما . ان الطفل الذى لا يجد الصحبة منذ الأيام الأولى فى حياته ، والذى ترضعه الأم أو بديلة لها بطريقة آلية خالية من دفء الأمومة والمناغاة والملاغاة ، تهيىء الطفل لكى يكون بليدا عاطفيا ، عاجزا عن الحب .

واذا عدنا الى شجرة الحب التى قدمنا بها الفصل ، نجد أن الحاجة لأن نحب ونُحَب تتغذى من مصادر عدة ، وتتسع الدائرة بانتقال الطفل الى مرحلة التفاعل مع الأقران والأصدقاء سواء الجيرة أو فى المدرسة .

ويرى الطفل نماذج الحب فى علاقة الأب بالأم وعلاقتهما به وبأخوته . ويتخذ الولد أباه نموذجا للعب دور الرجل كما تتخذ البنت الأم نموذجا لها للعب دورها كأنثى . ويقول العلماء أن الطفل يمتص الدورين ويدخلان فى تكوين ذاته مع سيادة دور الرجل على دور الأم للولد والعكس بالنسبة للبنت . فاذا كان الامتصاص لأدوار تتسم بصفات ايجابية واحترام متبادل تحددت اتجاهات الطفل نحو هذه الأدوار بالاحترام ومن المعروف أنك اذا تحدثت الى طفل فى أى عمر فانك تستطيع أن تعرف منه ـ من رأيه فى الرجل وفى المرأة ـ رأى أبيه وأمه ونوعية التفاعل بينهما .

وهكذا يتعلم الطفل الدرس الأول فى الحب من عملية الرضاعة التى مورست معه ومن معاملة الوالدين له ولاخوته ، ومن معاملة كل من الوالدين لبعضهما . بل ينصح العلماء بضرورة الاحساس بالحب المتبادل بين الأب والأم فى قبلة لقاء وقبلة وداع ، ولمسة حنان ، وكلمة معبرة عن دفء العلاقة . حتى يتعلم الدرس للمستقبل . الا أن تربيتنا وللأسف ، باسم الخجل أو التحفظ أو القيود النفسية تجعلنا نحجم عن التعبير صراحة عن الحب . ينطبق هذا على كثير من الآباء وكثير من الأمهات مع بعضهما ، بل ومع الأبناء والبنات . قالت لى أم صراحة أنها لاتشعر بالراحة حين يلتصق بها ابنها المراهق وحين يحاول ضمها وتقبيلها . ويأبى كثير من الآباء تقبيل بناتهن ان ضمهن الى الصدر بعد البلوغ . وهذا دليل على رواسب التربية الخاطئة والقيود النفسية والاجتماعية التى نفرضها على الحب .

تتوقع الزوجة ـ والزوجة بالذات ـ ألا ينسى الزوج أن يعبر لها من وقت لآخر عن حبه لها

قولا وعملا . فيتذكر فى المناسبات وبالذات عيد زواجها وعيد ميلادها أن يقدم لها هدية رمزية ، وقيمة الهدية ليست نوعيتها أو قيمتها المادية ولكن فيما ترمز اليه ... والرمز هو أنه يتذكر هذه المناسبات السعيدة . والكلمة عن الحب لها فعل السحر . وقد بينت بحوث أن الرجال الذين فضلتهن النساء على غيرهم للزواج كانوا يتميزون بالقدرة على التعبير عن حبهم بالكلمة . بل وجد أن السعادة الزوجية من عناصرها قدرة الرجل على اللعب على وتر الحب بالكلمات الرقيقة .

وفى العلاقات العاطفية فى الحياة الزوجية ، قد يتواجد الحب المرضى المصاب به أحد الزوجين أو كليهما . وترى عالمة من مدرسة التحليل النفسى أن الحاجة الملحة للحب والعطف تبدو فى محاولة المريض بهذه الحاجة اكتساب حب الآخرين . فقد يضحى بالغالى والثمين فى سبيل إرضاء الغير والتضحية من أجلهم . وهو فى قرارة نفسه كاره لما يفعل لأن الشعور الكامن هو الخوف من الناس والحنق عليهم ، وكأنه بتضحياته لاكتساب الحب يقول للناس : « اننى أعبر عن حبى لكم حتى لا تؤذوننى » . الا أنه يريد حبا مطلقا دون قيد أو شرط . ولا تجدى معه أى محاولة لاظهار الحب له . فهو يريد المزيد منه دائما مع عجزه عن مقابلة الحب بحب حقيقى من ناحيته ، لأنه يشعر فى قرارة نفسه بعجزه عن أن يحب . فهو لا يرضى بعلاقة فيها المساواة فى تبادل الحب . ونتيجة لفشل هؤلاء فى الحصول على ما يبتغون من حب وعطف بالشكل الذى يرضيهم ، نجد الكثيرين منهم ينتقلون من علاقة غرامية الى أخرى دون أن يجدوا فى كل ذلك أى اشباع . فاذا كان أحد الزوجين أو كلاهما من هذا النمط ، فان الباب يكون مفتوحا على مصراعيه للغيرة المرضية ، والشك ، وكل ما يمكن أن ينغص على الزوجين حياتهما فتبدو النزعة لتملك الشريك ، والزامه بالقيام بكل التضحيات ، والمعاملة كطفل مدلل . نعم ان له عطاءه وتضحياته ، ولكنها دائما عن غير اقتناع وعن غير رضاء .

وقد تتميز العلاقة العاطفية بالتذبذب وعدم الاضطراد ، اذا تارة ما يضفى أحدهما حبا جارفا على الآخر ، ثم ينقلب فجأة ، فيبدو وكأنه كاره للحياة مع الشريك وكل ما يمت اليه بصلة .

وقد يحدث أن يدخل طرف ثالث فى العلاقة الأسرية ـ قريب أو غريب ـ فيتحول اهتمام أحد الشريكين للدخيل ، فيشعر الشريك باهمال أو عدم الحب بل والغيرة ، بل ربما يشعر الزوج بهذا الشعور عند مجىء طفل للأسرة حين تعطيه الأم كل اهتمامها .

ويمكننا القول ومن المشاهدة العملية ، أن السنة الأولى من الزواج ، ربما يكون كل من الزوجين حريصا فيها على ابداء اهتمامه بالطرف الآخر ، بالقول والفعل ، الا أن هذا الاهتمام والتعبير عن الحب ، تخف نغمته بمرور الايام ، ويتسلل البرود الى العلاقة

العاطفية . ويعتقد الزوجان بأن الحب بينهما أصابه الفتور أو انتهى ، وعلى أخصائى التوجيه أن يوجه الزوجين الى قطع عجلة روتين الحياة اليومية ، والابتعاد عن المنزل ... وليكن فى رحلة قصيرة لايقاظ الحب الكامن .

٦ ـ مجال العلاقة الجنسية :

يمكننا أن نشبه مجال العلاقة الجنسية فى الحياة الزوجية ، بالمناطق الجغرافية التى يذهب اليها الرحالة المستكشفون لارتياد مجاهلها . حقا لا يقوم المستكشفون بمغامراتهم العلمية من فراغ . اذ يسبق القيام بالرحلة سنوات من البحث وجمع المعلومات . التى قد يثبت الواقع خطأها أو صحتها . والمقبل على ارتياد أرض جديدة كالسائح مثلا يتوقع مشاهدة ما هو جديد وغريب ومثير وما نسجه له خياله ، ويكون شعوره مزيجا من الرهبة وحب الاستطلاع وتوقع الاثارة . وقد يراود المستكشف الشعور بمزيج من الاقبال والاحجام . ويتغلب الشعور بالاقبال مع الالتزام بالحرص .

وينطبق كل هذا على مجال العلاقة الجنسية فى الحياة الزوجية . فهو مجال للاستكشاف ، يقبل الزوجان عليه ولديهما معلومات ناقصة عنه ، وبعض هذه المعلومات خاطىء ، كما انهما كالمستكشف ينتابهما شعور بالرهبة لما هو مقبلان عليه ، مع توقع الخبرة بما هو جديد وغريب ومثير ، وما نسجه الخيال .

تحتل عملية فض البكارة بؤرة اهتمام كل من الزوجين فى الأيام الأولى للزواج ، بل ان أهل الزوجة بالذات في مجتمعنا يعطونها مزيدا من الاهتمام . وينصح علماء النفس ، بألا يتعجل الزوجان هذا الأمر فى الأيام الأولي . فالتعرى الجسدى بالنسبة للمرأة بالذات ليس سهلا عليها . وليس من السهل على المرأة أنْ تنام لأول مرة فى احضان رجل غريب ، بصرف النظر عما كان بينهما من ود قبل الزواج . ومن المتوقع أن تؤدى المعاشرة لعدة أيام الى تخفيف حدة التوتر والقلق المختزن فى كل منهما . وينصح العلماء بأن يبدأ الزوجان باستكشاف معالم جسميهما ومناطق الاثارة فيهما بقيام كل منهما بعملية تدليك لجسم الآخر باستخدام نوع من الكريم المفضل أو الزيوت الطبية أو بدونهما . فعملية التدليك ، بالاضافة الى ما تهدف اليه من استكشاف ، تستخدم طبيا ورياضيا لاعطاء الشعور بالاسترخاء والراحة . ومهما كانت معلومات الزوجين عن مورفولوجية (أجزاء الجسم الخارجية وانتظامها) جسم الرجل والمرأة استقياها من الكتب أو من دراسة متخصصة ، فاكتشاف جسم الشريك أمر يقتضيه حب الاستطلاع والألفة .

يمهد الاستكشاف والألفة والاسترخاء لاستخدام مناطق الاثارة ، وتتم العملية الجنسية

تلقائيا دون المعاناة من جانبيات معروفة كاضطرار الرجل لاثبات فحولته ، فيستخدم الخشونة ، مما قد يؤدى الى ايذاء جسمانى أو نفسى ، أو شعوره بالعجز لاهتمام زائد يصاحبه القلق والتوتر ، والتحجج بظاهرة « الربط » المعروفة فى الريف ، ويقال أنها بفعل سحر من الخصوم ، أو معاناة المرأة من ظاهرة تقلص المهبل عصبيا مما يعجز معه الرجل اتيانها .

ونود أن نشير هنا الى أن الرجال عادة أسرع من النساء من ناحية الاستثارة الجنسية ، وأن منطقة الاستثارة اللمسية فى الرجل تتركز فى العضو التناسلى ، كما تستثيره الرؤية والالتصاق بجسم المرأة وملامسة مناطق جسمها المثيرة ، وشعوره بأن المرأة مستثارة . أما المرأة . فمن الثابت أن مناطق الاثارة الجنسية موزعة عندها على الجسم ، وأكثر المناطق أثارة بالملامسة الرقيقة هى البظر والشفرتين الصغيرتين والفخذين من الداخل والاليتين والثديين ، والشفتين ، وحلمتى الاذنين . ومع ذلك يستغرق استثارتها وقتا ، يطول أو يقصر حسب مدى استعدادها الجسمانى والنفسى . وقد بينت بعض البحوث أن رؤية جسم الرجل عاريا لا يثير الغالبية من النساء . وان أهم المثيرات بالنسبة للمرأة بالاضافة الى اللمس والعناق والقبل الكلمات الحلوة المصاحبة للعملية من بدايتها الى نهايتها . كما بينت فى بعض البلدان فى الغرب أن الموسيقى وكلمات الاغانى من الممهدات للاستثارة الجنسية لنسبة كبيرة من الاناث . كما أن الافلام الجنسية والصور الجنسية لا تمثل مثيرات جنسية للفتيات بعكس الرجال .

وتجدر الاشارة الى أنه يجب ألا يتوقع الزوجان وصول الزوجة الى ذروة اللذة الجنسية فى الأشهر الأولى وربما طيلة السنة الاولى . حقا ثمة نساء لا يستغرق استثارتهن وقتا ، ويصلن الى الذروة فى وقت قصير ، الا أنهن لا يمثلن النمط فى النساء . ومع أهمية الناحية الجنسية فى الحياة الزوجية وضرورة التوصل الى الاشباع الجنسى للزوجين ، الا أن هناك من البحوث عن السعادة الزوجية التي بينت أن زوجات عشن سعيدات واستمرت حياتهن الزوجية دون بلوغ ذروة النشوة ، لأن التوافق فى الحياة الزوجية كان متوفرا فى النواحى الأخرى ، كما أن هناك من البحوث ماتستخدم نتائجها فى علاج بعض المشكلات الجنسية ، كى تصل الشريكة الى ذروة النشوة ، دون عملية الايلاج ، خاصة اذا كانت هناك أسباب مرضية معوقة فى الزوج .

ويبدو من الاستعداد النفسى لدى المرأة للاستجابة للكلمة الحلوة المسموعة مدى ارتباط الناحية الجنسية بالناحية العاطفية . وكما تهبط العلاقة العاطفية الى مستوى الخمود تهبط معها الاستجابة الجنسية ، وتتحول الى عملية روتينية تتم بشكل آلى كعملية لتخفيف التوتر الفسيولوجى بالنسبة للرجل ، وغالبا بدون التمهيدات اللازمة والتهيئة النفسية والفسيولوجية

للزوجة ، وتتحول بالتالى وفى كثير من الاحيان الى عملية كريهة بالنسبة لها وأداء واجب نحو الرجل على حساب نفسها .

ويعتاد الزوجان بمرور الوقت على الوضع المألوف فى ممارسة الجنس ، بل والعادات والسلوكيات المهيئة والمصاحبة . بل من الناس ، وربما الغالبية ، ما يضع لها جدولا محددا فى أيام معينة ، وربما يكون التوقيت والجدولة فائدتها فى التهيئة النفسية لليالى أو الأيام الموعودة ، الا أنها تنتهى أيضا الى الروتينية والأداء الآلى . وينصح العلماء ، لكسر الرونين والآلية ، التغيير فى أوضاع الممارسة على سبيل التنويع ، بل والتغيير فى المكان الدى هو عادة حجرة النوم ، وكذلك التغيير فى الاجواء المهيئة ، وعدم الالتزام بالجدولة والتوقيتات . فالرغبة الجنسية لا يحكمها زر يضغط عليه فتشتعل ثم يضغط عليه فتنطفىء . نعم ... ان الدورة الجنسية للمرأة لها مواقيتها حيث ترتفع الرغبة فى أيام وتنخفض فى أخرى ... بل قد تتعرض المرأة لأحداث سارة تثير فيها الرغبة لممارسة الجنس . الا أنه ، لما هو معروف عنها من حياء ، غالبا ما تعزف عن ابداء رغبتها اللهم الا بطريق غير مباشر لا يدركه الزوج ، وربما يدركه ويدعى التجاهل . وهنا ننصح بأنه اذا كانت المصارحة والتعرى الجنسى يمثلان دستورا للحياة الزوجية فى كل مجالاتها ، يتحتم الالتزام بهذا الدستور فى هذه العلاقة التى تعتبر من أخص خصوصياتهما .

وأخيرا يتسع مدى الفروق الفردية بين الرجال والنساء فى الدافع الجنسى من ناحية الطاقة ، ومدى الاستعداد للاستثارة ، وتنوع المثيرات ، ودرجة الاشباع ونوعيته ، بحيث لا يمكن الجزم بأن القواعد العامة تنطبق على كل رجل وكل امرأة وعلى الزوجين أن يتكيفا لما يرياه محققا لاشباعهما دون أذى نفسى لأى منهما .

٧ ـ مجال القيم :

يقسم علماء الاجتماع الأسر الى أنماط تبعا للقيم التى تتمسك بها . وهذه الأنماط هى :

أ ـ الأسرة المتسلقة
ب ـ الأسرة المادية
جـ ـ الأسرة المتدينة
د ـ الأسرة العلمية
هـ ـ اسرة الخرافيات
و ـ الأسرة العرفية

أ ـ الأسرة المتسلقة :

هى الأسرة التى يكون فيها أحد الزوجين أو كلاهما ممن تسيطر عليهم الرغبة فى الصعود فى السلم الاجتماعى أو السلم الوظيفى . فاذا كان الزوج من هذا النوع دون الزوجة ، فانه

يجره معها جرا ، فتلهث وراءه ، وربما يتركها فى منتصف الطريق اذا لهثت وانقطعت أنفاسها . ولعل زواجه منها كان أصلا لحسبها ونسبها أو لمالها ، فكانت وسيلته للتقدم خطوة ، فاذا استنفذت أغراضها بحث عن غيرها ليخطو خطواته التالية .

اما اذا كانت الزوجة من المتسلقات ، فانها تدفع بزوجها دفعا - وربما بأكثر مما تتحمله امكاناته للصعود . وربما تضطر للتخلى عنه أيضا اذا لم تتحقق أحلامها .

والأسرة المتسلقة ، بحكم القيم التى تتمسك بها ، تكون الغاية عندها مبررة للوسيلة ، ومن وسائلها ما قد يكون لا أخلاقيا . ان مثل هذه الأسرة على استعداد دائما للتخلى عن صداقات قديمة ، وقطع روابطها بها ، بل ومع الأهل والأقارب ، لأنهم اصبحوا لا يرقون الى المستوى الجديد الذى انتقلت اليه .

وقد بينت الدراسات النفسية أن هذه النوعية من الناس تتصف بحاجتها الملحة للقوة . فينزعون الى السيطرة ، واكتساب الصيت ، والحصول على الثروة. وتنبع كل هذه الرغبات من احساس عميق بالقلق والكراهية والحقد والشعور بالنقص . ويبدو أن المتسلق أو الوصولى كما يسمى أيضا - يشعر أن استحواذه على القوة يحميه من ايذاء الناس له . وهو يحاول اكتساب الصيت بالتعرف على الشخصيات الهامة . كما يحاول أن يكون دائما فى المقدمة بين أقرانه ، مستعملا أى سلاح فى التفوق عليهم ويقع هؤلاء الناس فى صراع بين حاجتهم لحب الناس وخوفهم من انتقامهم . ويعجزون عن حل هذا الصراع ، لأنهم يجمعون بين النقيضتين : رغبة فى السيطرة على الناس ، ورغبة فى حبهم .

كما يرى علماء النفس أنهم استغلاليون انتهازيون ، ما دام هدفهم الحصول على ما يرغبون فيه اما بالقوة أو بالدهاء . فكل شىء فى نظرهم ليس الا مصدرا للاستغلال ، وكل ما يمكن الحصول عليه له جاذبيته . وتتسم اتجاهاتهم بالعداء والشك والغيرة .

وهم خبراء فى التسويق ، وسلعتهم أنفسهم . اذ هم على استعداد لبيع أنفسهم لمن يدفع الثمن . ويقاس نجاحهم بالقدرة على التلون طبقا للظروف فهم عبيد لكل سيد جديد . وهؤلاء لا يشعرون بالاستغلال والفردية لشعورهم العميق بالقلق وعدم الكفاءة . وأسلوبهم الانصياع والعفوية .

ولا تأتى هذه النوعية للتوجيه والعلاج ، الا اذا كان أحد الشريكين على النقيض من الآخر .

ب - الأسرة المادية :

ان القيم التى يتمسك بها هذا النمط تجعل بينها وبين الأسرة المتسلقة تماثلا ، فى أنه اذا كان أحد الزوجين ممن يحبون المال أو ما يأتى به المال من ماديات ، فياويل الطرف الآخر اذا كان على النقيض ، اذ لابد أن ينتهى الأمر بينهما الى الخلافات واتهام أحدهما للآخر بالبخل والتقتير ، أو التبدير وعدم تقدير قيمة المال .

ويقوم الشعور بالأمن عند الكَنوز على اكتنازه المال أو مايأتى به مما له قيمة مادية كالذهب والأرض والتحف وما قد يكون له قيمة على مر الأيام . ويثير عنده الصرف القلق فهو أصلا بخيل ، يسيطر عليه حب الامتلاك . ويقال عنه أنه يعرف كل شيء ، لكنه عاجز عن التفكير الابتكارى . وهو عادة منظم ، ودقيق ، ويحافظ على مواعيده ، ولا يتحمل رؤية أى شيء فى غير مكانه . وأخلاقياته كأخلاقيات المريض بالحواز .

والأسرة المادية كالأسرة المتسلقة من ناحية حاجتها الملحة للقوة . اذ تجد الأمن والأمان فيما تكتنزه من مال .

والرجل الكَنوز عادة ما يكون شحيحا على بيته وأولاده ، مما قد يؤدى بالأبناء الى الثورة عليه وربما الانحراف ، وانتهاز فرصة موته للتحرر من ربقة شحه ، وتحقيق ما كانوا يتمنونه بماله ، حتى قيل « أن مال الكُنزى للنزهى » .

ومن الصعب طبعا على كثير من الزوجات العيش فى ظل رجل بخيل ، وربما لا تدوم الحياة الزوجية . ومن الزوجات من يتحايلن على بخل البخيل بطرقهن الخاصة كما سبق أن ذكرنا . بل أن هناك من الزوجات من يتمسكن بالصبر لفترة . حتى تحين الفرصة التى يضعن فيها اليد على قدر من المال ويهجرن بيت الزوجية .

وقد يلجأ أحد الطرفين فى هذا النمط من الأسر طالبا التوجيه اذا ما تأزمت العلاقة الزوجية .

حـ - الأسرة المتدينة :

والأسرة المتدينة هى الأسرة المتمسكة بدينها وتعاليمه ، وتسعى لتنشئة أبنائها تنشئة دينية سليمة وهى عادة ما تكون حسنة السمعة ويثق الناس فيها . وكان التدين ، ولا زال ، أساسا من عناصر اختيار الشريك والشريكة . ومثل هذه الأسر لا تعانى من مشكلات ، اللهم الا مشكلات الحياة اليومية العادية . ولن تكون هناك مشكلات جذرية ، الا اذا تمسك رب الأسرة بحرفيات فى الدين مع نفسه ومع الزوجة والأبناء مما قد يسبب صراعا للأبناء بالذات

خاصة فى دور المراهقة .

جاء مراهق الى العيادة النفسية لاهماله فى الدراسة وهروبه من المدرسة . حكى أن والده كان يضربه ليواظب على الصلاة ، كما أنه يوقظه فى برد الشتاء القارس ليتوضأ ويصلى الفجر ، ويعجز عن تحقيق رغبة والده فى كثير من الأحيان لعدم طهارته ، ولا يستطيع الاستئذان للاستحمام ليتطهر ، والماء الساخن غير متيسر فى المنزل ، فيصلى غير متطهر ، ويسبب له هذا ألما لمعصية الله التى يرتكبها .

هذا مجرد مثال من نمط للمعاملة الأبوية حين لا تكون هناك مرونة فى تعليم الدين ، والنظر الى ما قد يعانى منه الأولاد من مشكلات بسعة أفق . والأسرة من هذا النمط عادة ما تكون حريصة على مراقبة سلوك الأبناء فى الدخول واختيار الأصدقاء وما الى ذلك . وعرف الكاتب رب بيت كان يطلب من ابنته الكبرى أن تكتب ملاحظاتها اليومية عن شقيقاتها ، ومدى تمسكهن بأداء الفروض فى مواعيدها أثناء غيابه ، فساءت علاقة البنت الكبرى بشقيقاتها التى نعتنها بالجاسوسة ، خاصة انها كانت - هى نفسها - تتراخى فى كثير من الأمور التى قد تتطلب المحاسبة الدينية اعتمادا على ثقة الأب فيها . وكم من أبناء من أسر متدينة ، أصابتهم النوبات العصبية والعدوانية للتشدد غير المنطقى أحيانا فى تطبيق التعاليم الدينية .

والذنب براء مما قد ينسب اليه انه الفهم الخاطىء للدين ، والتفسيرات الفردية ، التى تدخل فى عداد التحريفات ، لتعاليم الدين .

ونتوقع أن يكون للأسرة المتدينة تحفظاتها من ناحية قضايا معينة مثل قضية تحديد النسل ، والتربية الجنسية ، بل وكل ما يمت للناحية الجنسية بصلة . ونظرا لأن الحاجة الجنسية فى الانسان تتعرض لضغوط لكبتها أو تأجيل اشباعاتها ، حرصت التربية الدينية فى معظم الأديان على أن تربط بينها وبين الخطيئة والعقوبة العاجلة أو الآجلة . فكثير من المصائب التى تحل بأفراد بعينهم ، تعزى فى الحال الى الخطايا الجنسية التى مارسها المصاب ، وربما أهله .

ونحن لا ننكر أن كثيرا من أفكارنا عن الجنس خاطئة . اذ ترتبط فى أذهاننا بالقذارة وغضب الله ، ومشاعر الذنب التى لا يتخلى عنها المرء مهما بلغ من علم . فقد يتفق المرء فكريا بغير ذلك ، الا أن الناحية الانفعالية تظل تعمل عملها . وقد مرت بالكاتب حالات كان فيها الأزواج أو الزوجات يصابون بنوبات قىء بعد العملية الجنسية ، ويصيب بعض الزوجات حمى النظافة بعد أداء العملية . فيتم تنظيف المنزل تنظيفا شاملا والأولاد والنفس

وبشكل جوازى ، وكأنهن يتطهرن ويطهرن كل شيء . وهناك اعتقاد فى الريف ، بأن الرجل والمرأة اذا لم يتطهرا بعد أداء العملية الجنسية ودخلا فى حقل به زراعة ، يشل الزرع ، كما يحدث هذا اذا مروست العملية الجنسية فى الحقل .

والتوجيه الدينى من رجل من رجال الدين ذوى الأفق المتسع من أصلح الموجهين لمن يعذبهم القلق من ناحية الأمور الدينية .

د ـ الأسرة العلمية :

يسود هذا النمط فى كثير من أسر أساتذة الجامعات ومراكز البحوث العلمية والمعلمين ورجال الصحافة ومن اليهم . وكما تقول احدى الدارسات من الاذاعيات فى اذاعة البرنامج الثانى أن المستهدفين لهذه الاذاعة هم رجال الفكر والاتجاهات الثابتة المدعمة بالعلم . « وهم يمثلون بهذا الوصف هذا النمط من الأسر »

ان مشكلة هذا النمط تفوقها العلمى فهم مصابون بعقيدة التعالى ، ويمثل تفوقهم العلمى والثقافى نموذجا للأبناء وعقدة التفوق . وقد أثبتت الدراسات أنه وان كان لا توجد حتى الآن أداة صادقة للتنبؤ بذكاء الأطفال فى السنتين الأولتين ، فأحسن معيار للتنبؤ هو المستوى العلمى للآباء . يعنى هذا أن الأبناء يتمتعون بمستوى عال من الذكاء . وهذا الذكاء وتفوق الآباء يمثل عبئاً وضغطاً عليهم ... ربما لا يحتملونه .

ومحنة بعض العلميين ـ خاصة فى المجال الطبى ـ كما بينت كثير من البحوث أنهم مرضى بالحواز الطبى . ولمخاوفهم أصولها الموضوعية فيما يرونه من تلوث فى كل ما يحيط بهم فى البيئة من رغيف العيش الى المياه وطفح المجارى ، وقذارة الشوارع ، وتلوث الجو من عادم السيارات ومخلفات المصانع ـ الخ ، فأى مرض يصيبهم أو يصيب الأطفال ، تهيىء لهم معلومات الطبية كل ما هو خطير ، وينعكس هذا على تصرفاتهم الشخصية وسلوكهم فى المنزل ومزاولة كثير من العادات مع أنفسهم ومع أبنائهم وتكون قيودهم كالقيود الدينية .

وقد تسبب لهم علميتهم وثقافتهم مشكلات فى التفاعل الاجتماعى لنقدهم لكثير من العادات والتقاليد والمعتقدات التى يرون أنها لا تقوم على أسس علمية . لذلك نجدهم جدليون . ومن الصعب على أى منهم أن يطلب التوجيه سواء لنفسه أو لأولاده اذا صادفته مشكلة ، فهو وأولاده أكبر من أن يخضعوا لمثل هذه الأمور ، اذ يأبى عليهم كبرياؤهم العلمى ذلك .

هـ - أسرة الخرافيات :

لا زال هناك اعتقاداً فى السحر والشعوذة . والسحرة والمشعوذون سوقهم رائجة فى الريف المصرى وفى الصعيد . وقيل عن قيادات مصرية أنها كانت تستعين بالمنجمين ليتنبؤوا لهم بحظهم وما سوف تأتى به الأيام . ومن الحالات أنه ظهرت على مراهق - والده من الصعيد ويعمل فى خفارة منزل - أعراض ادمان المخدرات ، فلما لجأ الى مستشفى عام بين التحليل ادمانه ، رفضت الأسرة تماما الاعتراف بما بيّنه التحليل ، ورفضت العلاج ، وباعت الأم مصوغاتها لتتجول به على العرافين والدجالين فى الاسكندرية وفى الصعيد ليزيحوا كربته « والعين » التى اصابتهم .

والايمان بالحسد يكاد يكون ظاهرة عامة ولا ينفرد بها هذا النمط وحده من العائلات . والحسد علمياً هو تمنى زوال نعمة عن الغير ، ومصدره الحقد والشعور بالنقص . ولكن العامة لها تفسيرها الخاص الذى يخالف ذلك . مع ملاحظة أنه لا يوجد سند علمى لما يسمى « بالعين » . ان الضرر الذى يأتى من الحسود هو أن حقده يدفعه للدس لصاحب النعمة لالحاق الأذى به . أما أن رجلا أو امرأة يستطيع أحدهما الحاق الأذى بآخر بمجرد النظر اليه ، فهذا خرافة . ويلجأ من يخشى العين الى الاستعانة بالرقى والتعاويذ . واذا مرض طفل أو دب خلاف بين الأزواج بعد زيارة أناس معينين اكتسبوا سمعة أن عينهم تكسر الحجر ، تحتم اطلاق البخور ، وكنس المنزل للتخلص من الأذى ، وياحبذا اذا تم الحصول على شىء من « أثر » الحاسد لوضعه وحرقه مع البخور . والأحجبة والتعاويذ التى تجلب المحبة ، وتنير شمعة البنت لتتزوج ، وتزيح المرض المستعصى مع الوصفات البلدية لازال مما يؤمن بها وبتأثيرها الكثيرون حتى المتعلمين .

وتفسيرنا بالاضافة الى الجهل والتخلف والافتقار الى التفكير العلمى - هو أنه حين يكون الواقع مريرا ، ويعجز المرء عن حل مشكلاته عمليا ، يلجأ الى الغيبيات ، حتى لو كان متعلما ويعرف على المستوى الفكرى أن ما يقوم به هراء .

و - الأسرة العرفية :

يرى الكاتب أن الأسرة العرفية فى مصر تمثل النمط السائد ، اذ تتمسك بالأعراف والتقاليد ، وتفعل ما يفعله الناس « ما دام لديها عين ورأس » . ففيما يختص بالزواج مثلا ، يقبل الرجل سواء كان متعلما أو غير متعلم على الزواج حين يرى أو ترى أسرته أنه بلغ السن المناسبة أو فى استطاعته أن يعول أسرة ، فيختار له الأهل الزوجة أو يكون لهم الرأى الأول فى اختيارها ، فيدفع الصداق ، وتقوم أسرة العروس بتأثيث المنزل ، ويكفى أن تكون الفتاة

نصف متعلمة أو مجرد أنها « تفك الخط » . وتبدأ الحياة الزوجية برجل يسعى لطلب الرزق ، وزوجة تكون ربة منزل ترعى زوجها وتنجب له الأطفال . ويسيران فى ركب الحياة بشكل روتينى ... فاذا صادفتهما المشكلات ودب بينهما عراك ، لجأت الزوجة الى بيت أهلها ، ويتدخل الخيِّرون ، وتعود الى منزل الزوجية لوصل ما انقطع . وهذا النمط قليلا ما يفكر فى الالتجاء الى مكتب للتوجيه الا اذا صادفت الزوجة مشكلة مالية بعد الطلاق ، أو للمشورة فى النفقة وحضانة الأولاد .

هذه الانماط وضعها بعض علماء الاجتماع وطبقها الكاتب على من بالمثل فى مجتمعنا . الا انها قد تبدو للقارىء مفتعلة . فقد تجمع الأسرة الواحدة بين سمات أكثر من نمط من هذه الأنماط . فقد تكون الأسرة مادية ، متدينة ، علمية ، وتقليدية ، بل وتتمسك أيضا بالخرافات فى نفس الوقت . لأن هذه السمات بسلبياتها وايجابياتها سمات انسانية بشرية قد يوجد شيء منها فى كل أسرة .

كذلك من الجائز اضافة أنماط أخرى الى هذه الأنماط ، فقد اضاف البعض الأسرة العسكرية لما للعسكريين من آراء خاصة وأسلوب خاص فى نمط الحياة والتربية التى تنطلق من قيم خاصة لديهم . ومن المعروف أن المهن تصبغ أعضاءها باتجاهات مشتركة . واذا اتخذنا المهن أساسا للتقسيم سيكون لدينا تقسيم آخر مختلفا .

على أية حال مهما كان أساس التصنيف ، فان العلماء يصنفون لسهولة الدراسة ، والتعريف ، ولبيان الخلفية التى قد تتخذ للحكم على السلوكيات ، انطلاقا من القيم التى يتمسك بها أصحابها .

٨ ـ مجال الاتصال :

اذا أردنا أن نتصل بقريب فى بلدة أخرى هاتفيا ، يعنى هذا أن لدينا رسالة نرغب فى تبليغها له ـ حتى ولو لمجرد السؤال عنه ، فهذه ايضا رسالة ، ووسيلة توصيل الرسالة قد تكون الهاتف ، والقريب أو غيره يتلقى الرسالة ، التى نقوم نحن بارسالها عبر الهاتف . فعملية الاتصال تتضمن اربع عناصر أساسية هى :

أ ـ رسالة
ب ـ مرسل للرسالة
جـ ـ وسيلة أو قناة لتوصيل الرسالة .
د ـ مستقبل للرسالة .

وعملية الاتصال ذات اتجاهين لأن مستقبل الرسالة لابد أن يرد وفى هذه الحالة يكون مستقبلا ومرسلا فى نفس الوقت ويكون المرسل متلقيا ومستقبلا .

ومن المفروض لكي تكون الرسائل مفهومة أن يكون الراسل قادرا على توصيلها بلغة واضحة ، وان لا تكون أداة الارسال ـ القناة « الهاتف » فيها تشويش أو عطل ، وأن يكون المستقبل قادرا على فهمها ، وقادرا ايضا على الرد .

وعملية التفاعل الاجتماعى بين الناس عملية اتصال ، فيها الرسائل المتبادلة ، وليس الكلام وحده المعبر عن الرسالة ، فالانسان قادر على أن يعبر بالاشارة باليد ، أو بتعبيرات الوجه ، بل وبجسمه وبالعين اذ تعطي نظراتها أكثر من تعبير ، وضم الحاجبين أو رفعهما مما يحمل أيضا معانى ، والابتسامة والضحك ، ومط الشفاة وما الى ذلك كلها تحمل معانى أو رسائل للغير . وقد كتب أحد علماء النفس كتابا اسماه « لغة الجسم » ، بين فيه كثيرا من حركات الجسم وما تدل عليه في شخصية صاحبها أو الرسالة التى ترسلها للغير من طريقة الجلوس الى الوقوف الى ضم الذراعين أو فردهما ، وفتح الساقين أو ضمهما ، ولغة الايدى وما الى ذلك . ويكفى مثلا هنا ليستنبط منه القارىء بعض معانى لغة الجسم . فنحن نعلم البنت مثلاً أن تضم ركبتيها فى جلستها . لماذا ؟ يفسر هذا ضم الساقين وضم الأذرع وما الى ذلك .

والتفاعل الاجتماعى أو الاتصال بين الزوجين عملية متصلة مستمرة . ونقول أن الزوجين فى بداية حياتهما الزوجية مهما كان ادعاؤهما بأنهما متفاهمان أو يفهمان بعضهما ، فان الاتصال بينهما رغم تحدثهما بلغة واحدة ، ليس تاماً . ولما سأل الكاتب بعض الزوجات اللاتى مر على زواجهن أكثر من سنتين ، عن الصعوبات التى صادفتهن فى السنة الاولى ، أجمعن على أمرين : اكتشاف أشياء جديدة فى الزواج لم تكن معروفة لهن ، ومحاولة كل منهما تطبيع الآخر وفق نهجه . وتعنى المشكلة الأولى ، أن الاتصال السابق على الزواج كان فيه تشويش ما سواء فى الرسائل المتبادلة أو فى قنوات الاتصال ومحدوديتها . وتعنى المشكلة الثانية ، بصرف النظر عن السيطرة والخضوع ، محاولة للاتفاق على شفرة موحدة للتفاهم ، وصاحب الشفرة واحد منهما حتى يصلا الى شفرة مشتركة .

من هذا المنطلق نستطيع القول أن أى خلاف ينشأ بين الزوجين بل أى ضيق يعانى منه احدهما من الآخر يعنى أن هناك خللا فى عملية الاتصال بينهما . ويبدو هذا فى أقوالهما حين نسمع أحدهما أو كلاهما يقول : « مش قادرين نتفاهم » « عاجزة عن فهمى » أو « عاجز عن فهمى » ، « نحن نتكلم بلغتين مختلفتين » ، « ويسىء فهى » وما الى ذلك .

ان ما يتعلمه الزوجان سواء فى أحضان الأسرة أو بالتفاعل مع المجتمع الخارجى سواء فى المؤسسات الشكلية كالمدارس والمعاهد العلمية ، هو طرق التعامل مع الغير . وتعقد حاليا دراسات لتعليم المهارات السلوكية ، والعمود الفقرى فى هذه المهارات هو كيفية

التفاعل السليم مع الغير وفى المواقف المختلفة أى الاتصال السليم .

ويصنف بعض العلماء نماذج الاتصال المألوفة فيما يلى :

- النموذج الأول ، ويستخدم فى الحياة اليومية ، وبشكل روتينى ، وفيه يكون الاتصال تقليديا اجتماعياً ، فصباح الخير التى يتبادلها الزوجان فى الصباح ، وماذا نأكل اليوم ، ومتى ستعود من العمل ، وقبلة الوداع ، الاستقبال . كلها سلوكيات روتينية تقليدية اجتماعية يومية . ويوجد الكثير من هذه النماذج اليومية مع الاصدقاء ، وفى العمل ، ومع الأهل والأقارب ، وتتعدد بتعدد المواقف .

بيد أننا يجب أن نشير الى أن هذا النموذج من الاتصال ، تتم فيه السلوكيات من الناحية الوجدانية بنغمة روتينية وعادة بدفء ، لأن النغمة الحادة سلبا أو ايجابا قد تحمل معها رسائل أخرى غير الرسالة المحايدة المقصودة . فقد تلقى تحية الصباح وفيها نغمة غاضبة ، وقد تلقى وفيها حرارة ، كما قد تلقى بوجه عابس أو بوجه باسم وحينئذ تتضمن معها رسالة أخرى .

ويصبح هذا النموذج أحيانا هو النموذج السائد فى العلاقة الزوجية بمرور الوقت ، وحين تصبح الحياة الزوجية خالية من أى اثارة .

- النموذج الثانى ، وهو ضرورى أيضا فى عملية التفاعل اليومى بين الناس والأزواج ، حين يرى أحدهما توجيه الآخر فى أمر من الأمور ، ولنفرض ضرورة ذهاب أحدهما للمدرسة بشأن الدعوة الموجهة لهما لمناقشة مشكلة من مشكلات الابن ، فقد يقوم أحدهما بتوجيه الزائر للمدرسة بأن يفعل كذا وكذا ، ويستفسر عن كذا وكذا ... يتضمن هذا النموذج توجيها ، واقناعا ، وتأكيدا ... وينتهى الامر . لهذا يقال أنه نموذج مغلق ، ليس فيه أخذ ورد . وغالبا مايستخدم الآباء هذا النموذج أى التوجيه المقنع التوكيدى المغلق مع الأبناء . الا أن النموذج الذى يقتضى بأن يكون مغلقا ، فيه سيطرة ربما تسيء الى عملية الاتصال ، لأن الحوار كما يقولون أى الاتصال ، فيه أخذ ورد . على أية حال هو نموذج موجود فعلا ، ويستخدمه من له سلطان ، ومن له خبرة يعترف بها الآخرون كالأطباء مثلا حين يصفون الدواء ويعطون الارشادات ، ويستخدمه أحد الزوجين فى المواقف التى يكون فيها اكثر خبرة من الآخر .

- النموذج الثالث ، وعناصره التأمل والعقلانية والتصوير التخيلى والجدية . والمشكلات العلمية التى يصادفها الزوجان فى الحياة والتى عادة ما تتم مناقشتها دون انفعال لا تعد ولا تحصى .

ومن المشكلات مثلا ، اختيار المدرسة التى يدخل فيها الطفل ، التخطيط لرحلة ترفيهية ، الخروج لشراء لوازم معينة للمنزل ، كيفية استثمار مال فائض . فكل مشكلة من هذه المشكلات تتطلب التفكير الهادىء بعقلانية وتأمل ، ووزن للأمور والتمعن فيها وتصويرها فى الخيال . والاتصال هنا فيه أخذ ورد - أى ارسال وتلقى متبادل ، وعادة ما يكون النقاش جادا ومأمونا ... أى لن ينتهى الى خلاف .

* النموذج الرابع ، ويتطلب فكرا مفتوحا وسماحة من الطرفين ويكون فى المواقف التى يحاول فيها أحد الطرفين الافضاء للآخر بما هو فى سريرته بانطلاق معبرا عما فى نفسه ، وهو عادة يتحمل مسئولية ما يقول وما يفعل ، هذا الاتصال كما يتصف بأنه مفتوح ، ومعبر عن الذات ، وفيه مسئولية ذاتية ، فهو جاد وفيه مخاطرة . فليس من السهل على الكثيرين أن يكشفوا ما فى السريرة للآخرين ، وهذا النموذج هو ما يتبع فيما أسميناه التعرى النفسى .

ان النماذج السابقة للاتصال مأمونة وتمثل مهارات سلوكية فى المواقف المختلفة . اما اذا حدث اختلاف فى وجهات النظر ، وأدى هذا الى التوتر ، يعنى هذا ان هناك خللا فى الاتصال فى أى من النماذج السابقة وفى المواقف . ومن المسلم به أن الخصومة يسبقها خلل فى الاتصال سواء فى صياغة الرسالة ، أو الطريقة التى قيلت بها ، أو أن المستقبل كان لديه ما منعه من فهم المقصود من الرسالة ، أو أن الرسالة كان المقصود بها أصلا اساءة التوصيل العمدى .

وتعنى الخصومة والاتصال قطع سبل الاتصال المباشر - كلها أو بعضها ، والسماح لقنوات غير مباشرة ، ربما لا تكون صالحة للاتصال بينهما . لذا تعتبر المواجهة فى أشد الازمات أحسن تمهيد لاعادة الاتصال ، حتى لو أدت المقابلة الأولى الى عراك وتبادل للاتهامات ، فهذا من الأمور الضرورية خاصة فى التوجيه ، لتفريغ شحنة العداء المكبوتة ، فقد وجد أنه يعقبها دائما ما يمكن أن نسميه اصلاحا للخلل والأعطال فى نماذج الاتصال .

٩ - مجال تربية الأولاد :

تفيض كتب التربية وعلم النفس بل والاجتماع والأنثروبولوجيا بما هو مكتوب عن تربية الأطفال ، ويمكننا القول أن الكتابات لم تترك ناحية لم تتطرق الى الكتابة فيها . ويحار الكتاب فى الانتقاء من بينها ما يمكن ان تتضمنه عجالة مختصرة . ويهمنا هنا أن نلقى مجرد أضواء على هذا المجال كمجال من مجالات التكيف الأسرى .

من بداية الحياة الزوجية لابد أن يكون هناك اتفاق بين الزوجين على ميعاد مجيء الطفل الأول ان كان هناك اتفاق أصلا على انجاب الأولاد . فبعض الأزواج لكراهيتهم لطفولتهم يعزفون عن الانجاب خوفا من أن يلاقى الأطفال ما لاقوه فى طفولتهم ، أو لشعور داخلى بالعجز عن القيام بدور الأمومة والأبوة ، أو لأى سبب آخر من الأسباب التى لاتعد ولا تحصى . وقد يرى البعض تأجيل الحمل لظروف موضوعية مثل الكفاية الاقتصادية ، أو ظروف السكن ، أو طبيعة العمل ، حتى تتهيأ الفرصة للقيام بأعباء تربية الطفل . ومن السابق لأوانه الاتفاق في بداية الحياة الزوجية على عدد الأولاد ، الا أن الواقع يقول أنه اذا رزقت الأسرة بطفل سواء أكان ولدا أو بنتا ، فهناك رغبة فى أن يكون له أخت أو أخ . أما متى يأتى الطفل الثانى فهناك من يفضل أن يكون مباشرة فى أعقاب الطفل الأول حتى تمر أعباء تربيتهما معا وفى آن واحد ، وهناك من يفضل وجود فترة فاصلة حتى تتخفف الأم من أعباء الطفل الأول . أما عدد الأولاد فيما بعد فيحكمه عوامل شخصية واجتماعية واقتصادية ... وتقول ظروفنا الموضوعية أنه لابد من توجيه الأزواج بألا يزيد عدد الأطفال عن ثلاثة .

سبق أن ذكرنا أن بذور الحب يجب أن تغرس فى الطفل من لحظة ولادته ، وذكرنا ما للرضاعة ، والالتصاق والملاغاة والمداعبة من أهمية فى غرس الثقة فى نفس الطفل وعدم الخوف من الناس ، وتوقع الخطر منهم أو من المجهول فى أى وقت . الا أن العلماء يرون ، أن العلاقة العاطفية بين الوالدين والطفل تتخذ أشكالا قد يكون لها آثارها السلبية فى تكوين شخصيته . فقد تتسم العلاقة بحنب زائد أساسه التملك ، أو التضحية المرضية التى قد تمثل دينا يعجز الطفل عن سداده فيما بعد ، أو التدليل الزائد . وقد بينت البحوث أن الطفل الذى يعامل من هذه المنطلقات يعانى من مشكلات فى المستقبل ، ومن الحب ما قتل .

ومن مظاهر العلاقة العاطفية بالأطفال أن تتسم العلاقة بالدفء مع أحد الوالدين وبالبرود مع الطرف الآخر ، وتفضيل طفل على طفل ، أو التذبذب فى المعاملة ، اذ يشعر الطفل تارة بأنه محبوب وتارة أخرى بأنه منبوذ ، مما يزعزع الطفل ويشعره بعدم الأمان فى ظل المعاملة المنزلية .

ومن المعروف أنه بمجيء الطفل الثانى ربما ينزل الطفل الأول عن عرش الحب والاهتمام الذى كان يحظى به والذى اغتصبه منه الوليد الجديد ، فنبذر فيه بذور الغيرة ، والشعور بالذنب .

ومن الآباء من يعجزون فعلا عن العطاء العاطفى للأولاد . وقد يكون هذا العطاء مفقودا أيضا فى العلاقة الزوجية ، ويتجلى هذا فيمن يعاقبون الأبناء على أتفه الأشياء ، أو اهمالهم

أو مجرد البرود نحوهم . اذ يربط الطفل بين والدين كارهان فى الحياة الزوجية ، ويلقى عليه اللوم فى استمرار العلاقة ، فتتحول اليه الكراهية .

وقد بينت كل البحوث تقريبا التى درست انحراف الأحداث أن القسوة فى معاملة الأبناء ، والتذبذب فى المعاملة ، وعدم اظهار الحب ، والنبذ كانت من الأسباب الرئيسية للانحراف . والحرمان الأبوى أى من حب الأب ، والحرمان الأموى اى من حب الأم من جذور الاضطراب .

وذكرنا أن النموذج الأبوى ضرورى للولد لتكوين فكرته عن نفسه ولتمثيل دور الرجل فى المستقبل ، وأن النموذج الأموى ضرورى للبنت لتمثيل دورها كأنثى فى المستقبل . وتتشوه الصورة لدى الولد ولدى البنت ، اذا كانت صور النماذج مشوهة . فسيطرة الأب المطلقة أو سيطرة الأم المطلقة ، والمنزل الذى يلقى بأعباء على الأطفال فوق طاقاتهم ، والمنزل الذى تتعدد فيه الرئاسات ، وتتضارب وتتصارع ، تمثل نماذجا تصحبها معاملة الابناء معاملة تولد فيهم خبرات لها انعكاساتها فى المستقبل على سلوكهم . والتربية الأسرية فى صميمها هى تربية للأزواج والزوجات كى يكونوا آباء صالحين وأمهات صالحات .

والحب بدون مساومة ، والعطاء غير المشروط ، واحترام الطفل ، ومراعاة اعتباره وعدم امتهانه ، من المبادىء الاساسية لتكوين شخصية سليمة . وأن أى خلافات بين الزوجين تحطم الشعور بالأمن فى الأطفال .

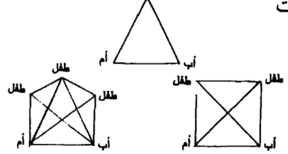
بالتالى يتحتم ألا تكون معاملة الأطفال وتربيتهم مثار خلاف بين الزوجين ، أو أسلحة يرفعها أحدهما فى وجه الآخر . ويردد علماء النفس دائما بأنه لا يوجد أبناء مشكلين ولكن يوجد آباء مشكلين . والبيت المحطم ، والزواج الفاشل نكبة للأبناء لا للزوجين وحدهما .

وما قيل فى مجال الاتصال عن الاتصال السليم بين الزوجين ينطبق على التفاعل بين الوالدين والأبناء ، وكل خلل فى هذا الاتصال ، يحصد سوءاته دائما الأطفال . وقد بين احد العلماء مدى تعقد شبكة الاتصال اذا تعدد الأبناء فى الأسرة كما يلى :

اذا كان هناك طفل واحد يكون للشبكة ثلاثة قنوات

ومع طفلين تزداد عدد القنوات الى ست

ومع ثلاثة أولاد ترتفع الى عشرة



وتصل حين يكون عدد الأولاد ٤ الى ١٥ ، والى ٢١ مع خمسة أبناء وتسير السلسلة العددية كما يلى :

عدد الأبناء	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨
القنـوات	٣	٦	١٠	١٥	٢١	٢٨	٣٦	٤٥
السلسلة العددية	+٣	+٤	+٥	+٦	+٧	+٨	+٩	

ويمكن حساب عدد القنوات بتربيع عدد أفراد الأسرة ، وطرح العدد منه ثم القسمة على ٢ فنحصل على عدد القنوات . فاذا كان عدد الأولاد ٨

عدد الأولاد ٨ + ٢ الأبوان = ١٠ $\frac{(١٠)^{٢} - ١٠}{٢}$ = ٤٥

وعلينا أن نتصور مدى التعقد الذى يصادفه طفل فى أسرة عدد أبنائها ٨ بالاضافة الى الأبوين ، ومدى ما يمكن أن تستطيعه الأم لتضفى حنانا أو ما تقوم به من رعاية فى هذه الشبكة المعقدة ، ان أى خبير فى الاتصال ، يعجز عن احكام شبكة هاتفية فى مصلحة حكومية ليفتح قنوات الاتصال بين عشرة من العاملين فى آن واحد . ولن يستطيع الخيال الكشف عما هو متوقع من مستقبل لهذا العدد من الأطفال ناهيك عن اطعام هذه الأفواه كل يوم ، وتوفير سكن لها ، ومكان لنوم كل طفل .

١٠ ـ مجال الترفيه ووقت الفراغ :

ان الكاتب يطرق هذا المجال على استحياء ، لأن القارىء لابد أن يتساءل فى دهشة : أين هو وقت الفراغ ؟ وأين هو الترفيه ؟ ان هذه الرفاهية ربما تقتصر على العاطلين بالوراثة ، وذوى الدخول مجهولة المصدر ، وأثرياء الانفتاح ومن اليهم . وهم لا يمثلون غالبية أبناء المجتمع . ويلاحظ القارىء أن موضوعات هذا الكتاب كلها تتخذ الأسرة الكادحة ـ أى الأسرة النمطية فى المجتمع المصرى لمعالجة مشكلاتها . وهذه الأسرة حتى لو لم تكن الأم عاملة ، اذا أتيح لها بعض الوقت فى يوم واحد لما يمكن أن نسميه وقت فراغ ، فلا ترفيه لها الا مشاهدة التليفزيون . فعجلة الحياة والسعى وراء الرزق ، ورعاية الأطفال لم تترك للأسرة فراغا للترفيه رغم ضرورته .

إن الاجهاد النفسى والعصبى والجسمانى الذى يعانى منه الوالدين يوما بعد يوم وأسبوعا بعد أسبوع وشهرا بعد شهر ، لابد أن يؤدى فى النهاية الى توتر حياة الأسرة ، ولن يخفف من حدة هذا التوتر الا كسر عجلة الروتين اليومى والتغيير ، وترك المنزل ولو لساعات ...

ولكن الى أين ؟

نحن لا ننكر أن أى ترويح خارج المنزل يتطلب نفقات ، فلم تعد الامكانات المادية تسمح للزوجين بتناول غذاء أو عشاء فى الخارج ، أو التردد على دور السينما والمسارح التى لم تصبح بأخلاق بعض روادها مكاناً للترويح ، وقضاء يوم فى أحضان الطبيعةأصبح مستحيلا فقد زحفت المدن على ما كان يحيطها من حقول وخضرة ، وأصبح الوصول الى أطراف المدينة يمثل عناء يقضى على أى متعة متوقعة . ولم تعد الحدائق العامة من الأماكن الملائمة لساعات من الاستجمام . كما أن الأندية التى كانت فى يوم من الأيام حكرا لأعضائها أصبحت رحابها تضيق بروادها كساحات الموالد .

ومع ذلك لابد من ساعات أسبوعيا يترك فيها الزوجان المنزل لا للعمل ، ولكن لمجرد التغيير والتحرر من عناء مسئوليات المنزل ومسئوليات العمل . وكان تبادل الزيارات مع الأهل والأقارب والأصدقاء ، فى يوم من الأيام وسيلة لتوطيد العلاقات والروابط الاجتماعية ولابد من العودة الى تنشيطها ثانية بعد فتور لظروف أدت اليه . ولماذا لا تتناول الأسرة وجبة فى الخارج ، حتى لو كانت شعبية فى مطعم شعبى ، يتبعها مشاهدة واجهات المحلات التجارية ولو مرتين فى الشهر . ولأهل الشواطىء ومن ينعمون بمرور النيل وفروعه ، قد يقوم الزوجان بالتريض مشيا ولو لساعة فى أحد أيام الأسبوع .

والمتاحف والمكتبات والمراكز الثقافية حتى الأجنبية ترحب دائما بمن يرتادها ، وهى لا زالت مناطق غريبة بالنسبة للغالبية ، وقضاء وقت فيها تكلفته زهيدة ، وفيها متعة المشاهدة والثقافة ، وكلها تقريبا تقيم عروضا وتعقد ندوات والدعوة غالبا ما تكون عامة وبدون أجر . وياحبذا اذا ساهم الزوجان فى نشاط اجتماعى ما ، وعيب الجماعات التى تقوم بهذا النشاط أنها لا تعلن عن نفسها بما فيه الكفاية وجهودها لضم الأعضاء اليها محدودة .

ويستطيع الأزواج العاملون انتهاز الفرص التى تهيئها المؤسسات للقيام برحلات حتى لو كانت النفقات عبئا على اقتصاديات الأسرة اذ يمكن توفيرها من أبواب صرف أخرى .

وكثرا ما ينصح الموجهون الأزواج اذا تأزمت العلاقة بينهما أن يعطيا لنفسهما عطلة جبرية ويذهبا الى مكان للترويح غير مكان الاقامة .

ان الترويح ضرورة ، وضرورته كضرورة الملح فى الطعام ، وننصح الزوجين أن تكون لهما سبلهما الترويحية خارج المنزل . فالانغلاق وضياع الوقت بين العمل والمنزل محطم للسعادة الزوجية ، وممهد لانفجار الأعصاب المتوترة ، ومرض الاكتئاب .

والخلاصة تناولنا في هذا الفصل مجالات التكيف في الحياة الزوجية . وأكدنا أن طبيعة الحياة تحتم مواجهة المشكلات . وأن أى مشكلة يصادفها الزوجان ، يستطيعان التغلب عليها لو أنهما تزودا بالمهارات السلوكية ، وتجريد سبل الاتصال بينهما مما يشوش عملية الاتصال ، واذ احتدم الخلاف ، عادة ما تقف الكبرياء حاجزا يخل بعملية الاتصال ، والكبرياء بين الزوجين - في رأى الكاتب - لا مكان لها بعد أن تعريا نفسيا وجسديا ، فلا يهم في العلاقة الزوجية من الذى بدأ بالخلاف ، ولا من الذى بدأ بالمصالحة فالبادىء بالمصالحة دائما له نقطة تحسب له لا عليه ... لتسير عجلة الحياة فالحب دائما أقوى من الكراهية ، والبناء يعنى التعمير ، والهدم يعنى التخريب . وفى كل حياة زوجية شمعات مضيئة ... وأيام مشرفة ، فليهتدى الزوجان دائما أثناء الخلافات بضوء هذه الشموع وبنور هذه الأيام ... ولا تهون العشرة كما يقولون على الأصيل.

التوجيه الأسرى ومستوياته ومكانه فى مراحل تطور الأسرة

أولا :ماذا يعنى التوجيه الأسرى :

لا يخلو أى فرد من المشكلات ، اذ من طبيعة الحياة مصادفة المشكلات . والناس عموما لديهم القدرة على حل المشكلات التى تصادفهم فى حياتهم اليومية . الا أن المرء قد يصادف مشكلات يصعب عليه حلها . فى هذه الحالة ، يتطلب الأمر السعى للحصول على مشورة من آخرين . قد يكون من بين هؤلاء الآخرين كبير فى الأسرة أو صديق . الا أن المشكلة قد تكون من النوع الذى يتطلب اخصائيا أو خبيرا . نضرب لذلك مثلا من مجال الطب . فقد يشعر المرء بوعكة فيقال له تناول قرصا من الأسبرين ومعه كوب شاى ، وقد تزول وعكته أو لا تزول ، فاذا لازمته الوعكة ، فانه يسعى لاستشارة الخبير أو الاخصائى اى الطبيب والطبيب المتخصص ، وليس اى طبيب .

فالحياة الأسرية مليئة بالمشكلات التى يصادفها افرادها كل يوم ، وكثير من هذه المشكلات قد يكون عارضا كمشكلات المصروف اليومى مثلا ، ونظافة المنزل ، والنظافة الشخصية ، والوجبات اليومية ومشكلات الأبناء فى الدراسة ومع بعضهم البعض وما الى ذلك . وربما لا تكون هذه المشكلات من العمق الذى يتطلب مشورة آخرين اللهم الا فى النادر . ومن المشكلات ما قد يتطلب مشورة الآخرين أو الاخصائيين وتوجد هذه المشكلات فى الغالب فى ديناميكية العلاقات الأسرية ، كالعلاقة بين الزوج والزوجة ، وما يكتنف هذه العلاقة من شد وجذب ، والعلاقة بين الوالدين والأبناء والبنات ، والأبناء والبنات بعضهم وبعض وانعكاسات ذلك كله فيما قد يخيم على الأسرة من توتر ونكد وعراك وخلافات قد تهدد كيان الأسرة ذاتها .

ويرى علماء الاجتماع والنفس ان جذور المشكلات العميقة فى الحياة الزوجية تمتد بعيدا الى البيت الذى آتى منه كل من الزوج والزوجة ، وتربية كل منهما فى احضان اسرته وفكرة كل منهما عن دوره كزوج وزوجة ، والنموذج الذى شاهداه للحياه الزوجية والأسرية فى منزل الأبوين ، ومدى رغبة كل منهما فى انجاب الأطفال ، وفكرة كل منهما عن اساليب تربية هؤلاء الأطفال والتخطيط للمستقبل وما الى ذلك .

وفى ضوء التغير الاجتماعى السريع الذى نشاهده حاليا فى مجتمعنا خاصة فى مجال القيم ، والضغوط الاقتصادية التى تتعرض لها الأسرة ، نتوقع مواجهة الأسرة لمشكلات تحتاج

الى رأى الخبير أو الاخصائى ومشورته .

ولزيادة ايضاح معنى التوجيه الأسرى ، ودون الدخول فى متاهات التعاريف اللغوية أو العلمية ، نستدل على معنى التوجيه من الاستعمالات اللغوية اليومية . فكثيرا ما يصادفنا فى الطريق عابر سبيل يسأل عن مكان معين يبغى الوصول اليه ، فندله أو نرشده أو نوجهه . قد نقول للسائل إتجه يميناً أو يساراً ، أو أنت الآن فى الاتجاه الصحيح . وقد نقول له الاسهل لك الوصول بترام كذا أو بالحافلة رقم كذا المتجهة الى المكان كذا . نحن بذلك نوجهه والتوجيه هنا يعنى المساعدة على اتخاذ الطريق الذى يوصله الى هدفه بتزويده بالمعلومات مع ملاحظة أنه قد يكون هناك أكثر من طريق ، ونبين له ذلك ونترك له حرية الاختيار بين طريقين أو أكثر .

لاحظ هنا أنه لا يعرف الطريق ، وهو يسأل من يعرف ، وهو ليس خبيراً بالمكان ، ولكنه يسأل خبيرا به . والمرشد لا يرغمه على اتخاذ طريق معين ، ولكنه يترك له حرية الاختيار بين أكثر من سبيل . وهذه من ضمن المبادىء الأساسية فى التوجيه .

يبدأ التوجيه بفرد يتقدم للمساعدة لحل مشكلاته . وهو غالبا ما يكون مخطىء جزئيا أو كليا فى فهم أسباب مشكلته ، أو حتى معرفة طبيعة هذه المشكلة ، بيد أنه قد اقتنع من ملاحظاته الخاصة أو مما ساقه له المتصلون به انه فى موقف صعب ، أو فى موقف تبين منه حاجته لمساعدة مهنية . فأول خاصية من خصائص التوجيه هى وجود فرد لديه على الأقل بعض الوعى ببعض مشكلات الحياة التى أهملت أو أسىء تناولها ، ولديه الرغبة فى حلها .

والعنصر الثانى فى التوجيه هو وجود فرد وظيفته مساعدة من له مشكلة فى مجال تخصصه . ويدرك هذا الموجه أو المرشد انه من ياتى اليه يكون فى حالة من التناقض أو الضيق . بينما هو « أى الموجه » لا يعانى من مثل هذا الضيق ، ويدرك ايضا ان لديه مهارات ومعرفة قد تساعد الشخص الآخر فى النهاية ليصل الى حالة اتزان ويتخلص من ضيقه ويهيء الموجه الجو للعميل ليقوم بما يسمى بالتفريغ الانفعالى ، أى إزاحة العبء الذى يحمله فوق صدره ، « أى الفضفضة » ولن يتأتى هذا الا اذا تبين للعميل ان الموجه يتقبله ولا يحكم عليه باحكام خلقية ، وانه يحترمه وأنه قد نشأ بينهما ما يسمى بالتجاوب .

وقد يكون هناك اكثر من فرد يسعون للتوجيه كالزوج والزوجة معا . أو أزواج وزوجات يتم توجيههم سويا ، وحينئذ يسمى بالتوجيه الجماعى . وقد يكون هناك أكثر من موجه إذ ينصحون حاليا خاصة فى التوجيه الأسرى ، أن يكون هناك موجه وموجهة ، ينفرد الموجه بالزوج وتنفرد الموجهة بالزوجة تمهيدا لتوجيه جماعى فيما بعد يجمع بين الزوج

والزوجة . وقد يكون هناك أكثر من اخصائى لتناول مشكلات فرد واحد .

ولما كانت الوقاية خير من العلاج ، ولما كانت عملية التوجيه عملية تعليم وتعلم لا تقتصر وظيفة الموجه على انتظار من يأتى له بمشكلة ، اذ يمتد دوره الى التعليم والتثقيف فتعد الدورات التدريبية التوجيهية المستمرة للفئات المختلفة سواء للقادة الذين يعملون فى الميدان ، أو لفئات العمر المختلفة من متزوجين وغير متزوجين أو مقبلين على الزواج لنشر الثقافة الأسرية . ولازال الكتاب وغيره من المطبوعات مصدرا اساسيا للمعلومات ووسيلة للتعلم . كما أن لوسائل الاعلام المختلفة من اذاعة وتليفزيون وصحافة دورها فى نشر الوعى بالمشكلات الأسرية والثقافة الأسرية .

والتوجيه الاسرى عبارة عن مجموعة من الخدمات تهدف إلى مساعدة الأسرة كأفراد وجماعة على أن يفهم فيها كل فرد نفسه ، ويفهم مشاكله ، وان يستغل الامكانات الذاتية المتاحة ، وكذلك امكانات البيئة ، ليحدد اهدافا تتفق وهذه الامكانات ، ويختار الطرق المحققة لها بحكمة وتعقل ، فيتمكن بذلك من حل مشاكله حلولا عملية ، تؤدى إلى تكيفه مع نفسه ومع من حوله ، فيبلغ أقصى ما يمكن ان يبلغه من النمو والتكامل فى شخصيته .

وتتضمن خدمات التوجيه ما يلى :-

١ - الإرشاد الفردى : ويقصد به علاقة تتم بين فردين ، يقوم فيها احدهما بحكم مرانه وخبراته على مساعدة الشخص الآخر وهو العميل ، حتى يغير من نفسه ومن بيئته ووسيلة هذه العلاقة هى المقابلة وجها لوجه بين الاخصائي والعميل ، ويتم الإرشاد فى هذه المقابلة ويعتبر البعض هذا الارشاد الفردى المحور والأساس فى برامج التوجيه ، بينما تعتبر الخدمات الاخرى خدمات مساعدة لهذه العملية .

٢ - جمع المعلومات عن الفرد : لا تتم عملية الارشاد الفردى دون ان يكون لدى الاخصائى معلومات كافية عمن يلجأ اليه للمساعدة ومعرفة مشكلاته ، ويتم ذلك عن طريق ما يسمى بدراسة الحالة . وقد يشترك فى هذه الدراسة الاخصائى الاجتماعى ، والطبيب ، وعالم النفس ومن اليهم . وهدف الدراسة أساسا هو مساعدة العميل .

٣ - جمع معلومات عن البيئة : قد تتطلب مساعدة العميل تحويله الى هيئات اجتماعية تقوم بخدمات خاصة يحتاجها العميل كالمساعدات الإقتصادية ، أو التشغيل أو الخدمات الصحية والترفيهية وما إلى ذلك .

٤ - تهيئة الجو المناسب للعميل ليقوم بعملية التفريغ الإنفعالى ، واكتساب المعلومات

والمفاهيم والاتجاهات عن نفسه وعن الآخرين وتعلم الأسلوب السليم لحل مشكلاته .

ويوجد فى مصر حاليا واحد وخمسون مكتبا للتوجيه الأسرى . وقد جاء فى الدليل الارشادى لهذه المكاتب التابعة لوزارة الشئون الاجتماعية أن المشكلات التى تتناولها هذه المكاتب تصنف كما يلى :

أ ـ مشكلات زواجية : وهى تلك المشكلات التى تقوم نتيجة لسوء تكيف الزوجين احدهما للآخر وعدم توافقهما فى الطباع والعادات وأساليب الحياة من فكر ، ومعالجة المواقف المختلفة .

ب ـ مشكلات أسرية : وهى المشكلات التى تحدث بسبب خلافات تقوم بين الزوجين ، أو أحدهما والأبناء أو بينهما وبين أفراد أسرتيهما من آباء وأمهات وأخوات .

جـ ـ مشكلات اقتصادية : وهى التى تقوم بسبب خلافات تتصل بتنظيم دخل الأسرة وأوجه الصرف أو بسبب قلة الدخل وعدم كفايته لمواجهة احتياجات الأسرة الضرورية .

د ـ مشكلات نفسية : وهى المشكلات الناجمة عن اصابة أى من الزوجين أو أحد الأبناء بأمراض نفسية تهدد كيان الأسرة .

هـ ـ مشكلات خاصة بحضانة الأطفال : وهى المشكلات التى تقوم بعد انفصال أو طلاق الزوجين بسبب من يقوم منهما بحضانة الأطفال .

و ـ مشكلات خاصة بالنفقة : وتقوم هذه المشكلات أثناء الحياة الزوجية أو بعد حدوث الانفصال بين الزوجين .

مستويات التوجيه :

يقسم التوجيه الى مستويات تبعا لمدى تعقد المشكلات التى يحملها الأفراد الى الموجهين ، وبالتالى تعقد العلاج ، وكفاية الموجه ، وخبرته ، ومرانه . لذلك يرى البعض ان التوجيه يتدرج من حالات يتناولها غير الاخصائى الى حالات يلزم لها الأخصائى المدرب تدريبا عاليا .

١ ـ فهناك مستوى يقوم فيه غير المتمرن بتقديم الاقتراحات والنصح والحلول وهذا لا يفيد منه إلا أقلية من الناس . وهذا لا يعتبر توجيها بالمعنى الصحيح لان الفرد قد يرفض ما يقدم له من حلول ، أو قد ينقلب الى شخص تواكلى يعتمد على غيره فى حل مشكلاته .

٢ ـ يلى هذا المستوى مستوى يحاول فيه الاخصائى شرح أسباب المشكلات ، ويوضح

للعميل دواعي سلوكه ومعناه والأعراض التى تبدو عليه ، ليدرك العلاقات المختلفة بين مكونات شخصيته. وهناك أيضا من يفيد فى مثل هذا النوع من التوجيه . غير أننا نود أن نذكر أن المشكلات لا تحل فكريا فقط . فهناك من المشكلات ما تكون مصاحباتها الإنفعالية اعمق من أن يزيلها فهم الشخص لأسباب مشكلاته ، فتظل المشكلات معلقة ، ويظل غير قادر على عمل أى شيء بصددها .

٣ ـ لقد أدى هذا الى وجود مستوى أعلى من المستوى السابق . ويعمل الاخصائى فى هذا المستوى على مساعدة الفرد على تفريغ إنفعالاته ، ومساعدته على التوصل الى البصيرة ، ومثل هذا المستوى يحتاج الى الأخصائى النفسى المتمرن .

٤ ـ أما إذا كانت مشكلات الفرد اعمق من ذلك ، وتدل الأعراض على أنه يعانى من مرض عقلى أو حالة حادة من حالات العصاب النفسى ، فلا يصلح لمثل هذه الحالة الا طبيب الأمراض العقلية والعصبية .

وهناك تقسيم آخر لمستويات التوجيه يقوم على الأسس التالية :

١ ـ مدى عمق المشكلة .
٢ ـ درجة إعتماد العميل على الموجه .
٣ ـ طول مدة إتصاله بالموجه .

ويوجد فى هذا التقسيم أربعة مستويات للتوجيه هى :

١ ـ مستوى الرغبة فى الحصول على معلومات عرضية ، وهنا يجب أن يعطى العميل المعلومات الصحيحة التي يطلبها . ولا تتطلب هذه العملية من الخبرة سوى قدرة الموجه على إعطاء المعلومات أو بيان مصادر الحصول عليها .

٢ ـ المستوى الثانى قد تطول فيه الصلة بين الموجه والعميل فيتسع مجال التوجيه ، وذلك حين يكون العميل فى حاجة إلى الاعتماد على الموجه لاستغلال المعلومات التى حصل عليها منه أو من مصدر آخر إستغلالا جيدا ، مثل محاولة الحصول على عمل أو تصميم برنامج دراسى أو استغلال وقت الفراغ .

٣ ـ أما المستوى الثالث ففيه تكون الاضطرابات التى يعانى منها العملاء اضطرابات إنفعالية غير مقبولة كالموجات العدوانية والقلق والتردد وما شابه . وهذه تستلزم وجود الاخصائى المتمرن .

٤ ـ أما المستوى الرابع فهو مستوى الاضطرابات النفسية الحادة المستمرة وهذه تحتاج الى الطبيب النفسى المتخصص فى الأمراض النفسية والعصبية .

ثانياً :التوجيه كعملية تعلم وتعليم :

التوجيه عملية تعلم وتعليم ـ ويعنى التعلم والتزود بالجديد من المعلومات ، والفهم ، واستخدامات المفاهيم استخداما صحيحا ، واكتساب عادات ومهارات لها قيمتها ، وكذلك إكتساب الاتجاهات والقيم التى تيسر التفاعل مع الآخرين ، وتعلم حل المشكلات .

أ ـ المعلومات والفهم والمفاهيم :

١ ـ المعلومات : ان معظم من يلجؤون للافادة من خدمات التوجيه يهمهم فى المقام الأول أن يعرفوا أنفسهم وطبيعة مشكلاتهم بالمقارنة بالآخرين وبغيرهم من الناس . ويتساءل صاحب المشكلة دائماً : هل أنا شاذ ؟ هل أختلف عن غيرى من الناس ؟ وموقف التوجيه موقف تعلم مشترك لكل من الموجه والعميل . إذ يرغب الموجه فى أن يعرف كل شيء عن العميل ، والمصدر الأول هنا هو العميل نفسه ، وما يقوله عن نفسه . فهناك معلومات لا يعرفها أحد عن العميل إلا العميل نفسه . كما قد يكون الأهل والأقارب والمحيطون به مصدرا للمعلومات عنه . والخبراء كالطبيب والاخصائى النفسى والاخصائى الاجتماعى ومن اليهم يساعدونا بتزويدنا بالمعلومات عن العميل بدراستهم المتخصصة . وما من انسان الا وفى تكوين شخصيته عناصر قوة وعناصر ضعف . ولابد ان يساعد التوجيه والعلاج النفسى المرء على اكتشاف نواحى قوته ومعرفتها ليستغلها الى اقصى ما يمكنه من تعويض ما فيه من نواحى قصور ونقص . كذلك لابد أن تؤدى هذه المعرفة الى تقبله لنفسه كما هو . فالأساس فى كل مدارس التوجيه والعلاج النفسى هو مساعدة الشخص على أن يتقبل نفسه كما هو . فلن يجعل التوجيه أو العلاج من القصير طويلا ومن الطويل قصيرا ، اذا كان القصر أو الطول يسببان لصاحبهما مشكلة .

ولعل اهم المجالات التى يود الناس التزود بمعلومات فيها لمقارنة انفسهم بالغير هو المجال الجنسى فيتساءل الشباب مثلا عن اضرار العادة السرية ، ونسبة من يمارسونها ، وهل ممارستها شذوذ ، وما اذا كانت الفتيات يمارسنها كما يمارسها الذكور ، ومن الأقوى جنسيا الرجل أو المرأة ، وما عدد مرات الممارسة الجنسية التى يستطيعها الرجل فى الليلة أو فى الأسبوع ، وما هو الحجم الطبيعى للعضو التناسلى للرجل ، وحتى المتعلمين قد يجهلون أبسط المعلومات عن الوظائف

التشريحية والفسيولوجية .

ومن المعلومات الضرورية ان يتعرف المرء على بيئته بما فيها من امكانات متاحة . وكذلك الأعراف والتقاليد التى قد تضع قيودا على حريته وسلوكه وتصرفاته فللفرد أن يمارس حريته بما لا يمس حريات الآخرين ، فاذا كانت هناك مثلا صعوبات فى علاج حالة من حالات الشذوذ الجنسى ، فقد يكون العلاج فى مساعدة مثل هذا الشخص على عدم الاضرار بالغير ، وتوجيه طاقاته بالاعلام وممارسة نشاط يستهلك طاقاته ويكون مقبولا اجتماعيا .

٢ ـ الفهم : كثيرا ما نسمع حين تدب الخلافات الزوجية أن يقول أحدهما أو كلاهما « مش قادرين نفهم بعض » أو « ليس بيننا تفاهم » « زوجى مش قادر يفهمنى » ، « وزوجتى مش قادرة تفهمنى » . إن المعلومات التى يتزود بها العميل عن نفسه وعن بيئته المادية والاجتماعية لابد وأنه تؤدى الى فهمه لنفسه وفهمه للآخرين . فحين يعرف الرجل مثلا أن أهم ما تطلبه المرأة فى حياتها الزوجية أن تشعر بالأمان والحب . وأن يكون لها بيت تمارس فيه استقلالها ، وأولاد يشبعون أمومتها ، وأن لها حاجاتها البيولوجية والنفسية والاجتماعية التى تتطلب الاشباع ، فانه يستطيع أن يفهمها فى اطار دورها كأنثى لها آدميتها ، لا على أنها أداة لمتعته وسد حاجاته هو . بالمثل اذا عرفت المرأة ـ كما بينت البحوث ـ أنه بصرف النظر عن المستوى التعليمى والمهنى ، يشعر كثيرا من الرجال بالصَّغار أمام المرأة الأذكى أو التى تدعى التعالى ، ربما استطاعت ان تفهم كيف تؤكد له رجولته . هذه مجرد امثلة ومن المعروف علميا انه كلما ازداد الزوجان فهما لبعضهما ، كلما زادت المنطقة المشتركة بينهما ، فيستطيعان التحرك سويا نحو أهدافهما المشتركة . فقد وجد الباحثون انه كلما قويت العلاقة الزوجية اتفقت آراء الزوجين فى كثير من أمور الحياة ، بل أخذ كل منهما من الآخر لزماته وايماءاته وتعبيرات وجهه وحركاته . ويؤدى التوجيه وخدماته للزوجين معا إلى زيادة هذا التفاهم .

٣ ـ المفاهيم : إن الالفاظ التى نستخدمها فى حياتنا اليومية هى مفاهيم . فكلمة الرجل . مثلاً عبارة عن مفهوم . وكذلك كلمة المرأة . ومن مشكلات التفاهم بين الناس ما يقرره علماء اللغة والاتصال أن المفهوم قد يحمل أكثر من معنى وأكثر من مضمون . فالرجل مثلا ليس مجرد انسان له صفات تشريحية خاصة وكذلك الأمر بالنسبة للمرأة . فالرجل دور والمرأة دور . وقد يتغير الدور نتيجة لتغير الظروف كالتعليم مثلا ودخول المرأة ميدان العمل وما الى ذلك . فكثير من النساء لا يتقبلن حاليا الدور

التقليدي للرجل على أنه المتكفل إقتصاديا بالأسرة ، وان له السيطرة ، وأن له أن يأمر وينهى ويتسلط ، وأن يكون عدوانيا ، وأن دورها فى أن تخضع ، وأن تكون ضعيفة مستكينة أمامه ، ومتوكلة عليه ووظيفتها الراحة والمتعة للرجل .

وهناك الكثير من الكلمات المشحونة انفعالياً ، أو التى اتخذت معاني غير معناها الأصلى ، فيستخدمها المرء قاصدا معنى ، فيفهمها الآخرون بمعنى آخر . فكلمة فلاح مثلا تعنى الرجل الذى يفلح الأرض ، ولكنها قد تستخدم للدلالة على الطيبة والكرم أو تستخدم للتحقير والحط من قدر الشخص الآخر ، بالمثل كلمة صعيدى ، أى من صعيد مصر ، فقد تعنى مدحا وقد تعنى ذماً . وهكذا كثيرا ما يؤدى استخدام كلمات بعينها الى سوء التفاهم بين الزوجين خاصة إذا كان كل منهما حساسا لنواحى نقص فيه .

وكثيرا ما يتم استخدام الفاظ غير مناسبة فى مواقف غير مناسبة ففى جلسة من جلسات العلاج الجماعى ، طلب من زوج وزوجته - بقصد التدريب - أن يقوما بتمثيل مشهد مطارحة للغرام كتمهيد لممارسة الجنس . قال الزوج : أنت جميلة ، ولا أستطيع فراقك لحظة . « فردت عليه الزوجة قائلة » : « اذا كان الأمر كذلك ، لماذا تتركنى وتذهب لزيارة أمك ؟ » فضج جميع من فى الجلسة استنكارا لقولها - وقد لوحظ ان كثيرا من الزوجات يلجأن ساعة مطارحة الغرام الى مساومة الزوج ليحقق لهن طلبات معينة ، ظنا منهن أنه الوقت المناسب للابتزاز ، فينقلب الأمر الى اداء خدمة لها أجرها .

ولا تستخدم الالفاظ واللغة وحدهما فى الاتصال . فهناك الاشارات والايماءات وحركات الوجه واليدين وما الى ذلك التى تحمل إما معانى إيجابية أو سلبية وقد تؤدى اما إلى حسن التفاعل أو الاضرار به . تحكى سيدة لصديقاتها متفكهة - وكانت متزوجه من مسئول كبير يرهبه الناس - أنها رأته وهى مضطجعة ليلا فى السرير فى ضوء الحجرة الخافت واقفا أمام المرآة ونصفه الاسفل عاريا ، يتهيأ لممارسة الجنس . قالت لصديقاتها « كان شكله مثيرا للسخرية » ومرت بذهنها فكرة خبيثة اضحكتها هى : ماذا لو رآه الناس الذين يهابونه ويخشونه بهذا المنظر ؟ وتملكتها نوبة هيستيرية من الضحك .. فنظر اليها مذهولا وقال : ماذا يضحكك ؟ عليك اللعنة .. ضيعت رغبتى .

وقد شكت لى زوجة بأن زوجها يردد أثناء العملية الجنسية اسماء صديقاتها وقريباتها وقريباته يناجيهن غراما بدلا منها . حقا لا سيطرة على ما يمكن ان يتخيله

الزوج أو تتخيله الزوجة أثناء ممارسة الجنس ، الا أن مصارحة الشريك أو الشريكة بهذا الخيال فيه امتهان له أو لها .

وتجدر الاشارة هنا الى أن هناك من الرجال والنساء من يلذ لهم سرد ما يدور فى حجرة النوم على الاصدقاء ، وهذا أقبح مما يمكن أن يوجه من إهانة للشريك أو الشريكة وأحط ما يمكن أن يوجه للحياة الزوجية من إمتهان ، سواء أكان ما يقال مدحا أو قدحا . ولكى لا يؤخذ هذا الحكم علي وجه الاطلاق ، هناك وقت تقضى الضرورة أن يصارح الرجل وتصارح المرأة كبيرا أو كبيرة فى الأسرة للاسترشاد بخصوص مشكلة بعينها ، وإن كنا نفضل ان تكون المصارحة لاخصائى اذا كانت المشكلة تجاوز خبرة الكبار والأصدقاء .

ب - العادات والمهارات :

١ - العـادات : يقال أن الانسان عبارة عن مجموعة من العادات والعادات عبارة عن أنماط سلوكية يقوم بها الفرد بشكل آلى . ويشعر بعدم الراحة اذا لم يمارسها أو طرأت ظروف تحول بينه وبين ممارسة ما اعتاد عليه . ولكثير من العادات فائدتها من ناحية اقتصاد الوقت والمجهود . فالعمليات التى يقوم بها الفرد آليا فى الصباح من لحظة استيقاظه حتى خروجه إلى عمله يؤديها بدون مجهود يذكر وفى أقصر وقت بحكم العادة وبشكل روتينى . وهناك من العادات ما يعتبر رديئاً وسيئاً وربما ضاراً أيضاً . ويحمل كل من الزوج والزوجة الكثير من العادات التى دأبا عليها قبل الحياة الزوجية . وقد تؤدى الى مشكلات ومن المشكلات مثلا التى قد تبدو تافهة ولكنها تعتبر من منغصات حياة بعض الأزواج ، واعتياد أحد الزوجين على النوم صيفا وشتاء والنوافذ مغلقة وفوقه غطاء ، وإعتياد الآخر على فتح النوافذ ليلا وإستخدام الغطاء شتاء وعند الضرورة فقط ، أو اعتياد أحد الزوجين على النوم عاريا والآخر بكامل ملابسه . أو النوم فى الحجرة مضاءة أو مظلمة وما الى غير ذلك من عادات قد تتعلق بممارسة العملية الجنسية ذاتها . كرغبة الزوج مثلا فى ارتداء الزوجة ملابس بعينها ، أو التعطير برائحة بعينها . المهم توفر عناصر معينة أو ظروف معينة وإلا استحال اداء العملية الجنسية .

ويمكننا القول ان العادات مادامت متعلمة ومكتسبة ، وأن ما يتم تعلمه يمكن محوه ، فمن المستطاع التخلى عن كثير من العادات واكتساب عادات جديدة لتحل محلها . وحقيبة علماء النفس مليئة بالتجارب التى تبين الطرق التى يمكن بها محو عادة تعلمها الفرد واكتساب عادة جديدة .

٢ ـ المهارات : المهارات غير العادات . فتعلم الآلة الكاتبة مثلا مهارة وليس عادة . وتختلف المهارة عن العادة فى أن تعلم المهارة يكون عن قصد ويتم تعلمها بالتدريب ، وتصنف المهارات الى مهارات يدوية وجسمانية وفكرية وفنية وما الى ذلك بل ان من الناس من هم ذووا مهارة فى التعامل مع الآخرين . وقد يقال عن المرأة أنها ماهرة فى الطهى أو الحياكة أو تربية الأطفال أو رعاية الزوج وما الى ذلك وكلها عمليات مكتسبة بالتدريب والخبرة . وأى ثقافة أسرية لابد وأن تؤدى إلى اكتساب مهارات تيسر التعامل بين أفراد الأسرة . وتقوم مشاريع الأسر المنتجة مثلا على تزويد أفراد الأسرة بمهارات لزيادة دخلها وتحسين مستواها الاقتصادى فى نطاق الثقافة الاسرية . وقد توصلت عيادات التوجيه الأسرى فى مجال الجنس إلى المهارات التى تتعلمها الزوجات لتوفر لهن المتعة والاشباع .

جـ ـ الاتجاهات والقيم :

١ ـ الاتجاهات : هناك أشخاص نحكم عليهم بأنهم ظرفاء ونصفهم بخفة الظل ، ونقول عن غيرهم انهم ثقلاء ، بل قد نحب أفرادا ونكره آخرين ، وننجذب الى أفراد وننفر من أفراد . بالمثل نحب أطعمة معينة ونكره غيرها ، ونحب أنواعا معينة من الملابس والاثاث بل البيوت والأماكن . ولا يقتصر القبول والرفض والحب والكراهية على الأشخاص والاشياء بل يمتد إلى المبادىء والافكار .

وقد صادفنا بين المثقفين ازواجا وزوجات فرضت بينهم المبادىء السياسية . وعادة ما نصف ما نحب بكل ما هو إيجابى وما نكره بكل ما هو سلبى ، وبانفعال ، وغالبا ما نتصرف طبقا لما نشعر به من حب أو كراهية . ويدخل حب وكراهية الأشخاص ، والاشياء ، والمبادىء ، تحت ما يسميه علماء النفس بالاتجاهات النفسية . فالاتجاهات والمعتقدات ، هى أفكار حول أشخاص أو أشياء أو مبادىء ، مصحوبة بانفعال الحب أو الكراهية ، ويتم التعبير عنها بالرأى ، ونتصرف طبقا لما نشعر به ونعتقد فى المواقف المختلفة .

ويأتى الرجل والمرأة الى الحياة الزوجية باتجاهاتهما التى تعلماها فى محيط الأسرة ، ومن الأصدقاء ، ومن الناس ذوى الدلالة بالنسبة لهما . ونحن نسلم بأنه اذا كان الزوجان من مستوى اجتماعى واحد وثقافتهما متقاربة فسوف يشتركان فى كثير من إتجاهاتهما ، مع ضرورة إختلافهما فى بعض الاتجاهات . فليس من المتوقع أن يتفق الزوجان فى حب جميع الأطعمة مثلا ، أو تقبل كل اصدقاء الطرف الآخر ، أو يتفق الزوجان اتفاقا تاما حول ما يراه أحدهما فى ترتيب المنزل أو ما يرتديه من

ملابس . ان كثيرا من هذه الأمور يمكنهما التجاوز عنها بتنازلات من طرف لطرف آخر ولا تكون مدعاة لاثارة مشكلات بينهما ، الا أنها وللأسف تطفو على السطح اذا اضطربت الحياة بينهما فى مناطق اخرى من مناطق التوافق الزوجى . ويمكننا أن نقرر هنا ، وبكل الصدق العلمى ، أن العلاقة الزوجية تتحدد إطلاقا بالاتجاهات النفسية التى اكتسبها كل منهما قبل الزواج فى مجال العلاقات بالآخرين ، ومنها إتجاهات المرأة نحو الرجال وإتجاهات الرجل نحو النساء التى اكتسبها كل منهما بحياته فى ظل الأب والأم والأخوة والأخوات . فالمرأة التى تردد القول بأن الرجال سيئون انما تتكلم عن إتجاهها نحو أبيها وأخوتها دون أن تدرى ، والرجل الذى لا يرى الا ما هو سيء فى النساء انما يتكلم عن اتجاهه نحو أمه واخواته دون أن يدرى . ومن الإتجاهات أيضا اتجاه الفتاة نحو نفسها ودورها كامرأة وزوجة ، واتجاه الرجل نحو نفسه كرجل وزوج . وكثيرا ما يحتاج الزوج والزوجة فى التوجيه الى تصحيح إتجاهاتهما نحو نفسيهما ونحو الجنس الآخر . وتتفق جميع مدارس علم النفس على أن الاتجاهات تتغير وذلك بتزويد الفرد بمعلومات جديدة تناقض معلوماته القديمة فتتصارع المعلومات ، ويؤدى تصارعها الى شعور الفرد بعدم الراحة لتنافر المعلومات لديه ، الا أنه يبلغ الراحة والاستقرار باتخاذ الاتجاه الجديد .

٢ ـ القيم : تنطلق الاتجاهات مما يسمى بالقيم . والقيم خصائص لثقافة المجتمع ، ويتشربها الفرد بتنشئته اجتماعيا فى ثقافة معينة وللقيم كما يدل اللفظ معانى ذات قيمة . فالشرف والصدق والأمانة والكرم والشجاعة والنزاهة وما اليها تمثل قيما يغرسها المجتمع فى نفوس ابنائه . والدين هو المنطلق للقيم لذا يقال أن القيم مطلقة ومشتركة بين الأديان السماوية ، وان سادت قيم معينة فى مجتمعات تفرق بينها وبين مجتمعات أخرى . فالمال فى المجتمعات الرأسمالية يمثل قيمة ، والسرقة فى المجتمع الاسبرطى القديم كانت تمثل قيمة مادام السارق لا ينكشف أمره . والفحولة بالنسبة للرجل تمثل قيمة ، ويمثل العضو التناسلى بالنسبة له قيمة . ويقول الأطباء أنه فى الحروب اذا صحا الجندى المصاب من غيبوبته ووجد عضوه التناسلى مضمداً أصابه انهيار عصبى ، ولا يسترد الراحة الا بعد اطمئنانه أن العضو لم يبتر . وتمثل الأنوثة قيمة لدى المرأة فتحاول تأكيدها بما تقرره الثقافة لابرازها كالملابس والحلى « والماكياج » وما الى ذلك ، وأى خلل مظهرى أو جسمانى حقيقى أو وهما يمس هذه القيمة يزعزع من ثقتها فى نفسها . تحكى سيدة وزوجها فى جلسة من جلسات العلاج النفسى الجماعى أنها كانت تعتقد دائما أن أنوثتها منتقصة لصغر حجم ثدييها . فرأت مرة زوجها يتصفح مجلة مصورة وعيناه مركزتان على صفحة فيها صورة امرأة ذات أثداء ، فسألته « ماذا يعجبك فى هذه الصورة ؟ » . فكان رده « لا

شيء » فسألته الا يعجبك ثديها . فكان رده لا تعجبنى الاثداء الضخمة فقالت له اتدرى أن عقدتى معك هو اعتقادى أنك لا تحب ثديي الصغيرين ، فكان رده ان هذا هو الحجم الدى أحبه فى المرأة . وذكر لها بالمناسبة أنه يعاني بالمثل من شعور بأن عضوه التناسلى صغير ، وربما لا يؤدى هذا إلى إرضائها . فلما ذكرت له ان هذا لم يرد أبدا على خاطرها ، كان فى منتهى السعادة . كما سعدت برأيه فى ثدييها وزالت مشاعر سلبية عن نفسيهما كانت تنتقص من سعادتهما . لقد تغيرت اتجاهاتهما وتحقق لكل منهما ما يعتبر قيمة : الأنوثة والرجولة .

د ـ تعلم حل المشكلات :

يقوم التعلم على حل المشكلات إلى جانب اكتساب المعلومات وفهمها واستخدام المتعلم واكتساب الاتجاهات السليمة نحو النفس والغير ، وتحقيق القيم التى تمثل أهمية للفرد . ويتم حل المشكلات بخطوات تطابق الخطوات التى يسير فيها التفكير فى تناوله لأى عملية من العمليات . ويمكن تطبيق هذه الخطوات فى عملية التوجيه كما يلى :

١ ـ الشعور بالحاجة للتوجيه : يأتى العميل للتوجيه لأنه يشعر وأنه فى أزمة تثير قلقه ، فانه فى حاجة للمساعدة .

٢ ـ تحديد المشكلة : تتضمن هذه الخطوة إيضاح المشكلة . فالعميل يعرف عادة أن لديه مشكلة ، غير أنه عاجز عن تحديدها ، وإن حددها فبمشكلة ظاهرية ليست هى مشكلته الحقيقية . وتستغرق المقابلات الأولى محاولة التوصل الى المشكلة الأساسية . ولاشك أن تحديد المشكلة يرسم الطريق لانتهاج السبيل القويم لحلها . مع ملاحظة أن المشكلة الأولى التى يأتى بها العميل ليست هى دائما المشكلة الحقيقية وانها ستار وواجهة للمشكلة الحقيقية .

٣ ـ فحص المعلومات المختلفة : إذا تمكن العميل والاخصائى من وضع أيديهما على المشكلة فيكون ذلك عن طريق المعلومات المختلفة المستمرة من تاريخ حياة الفرد ودراسة حالته وغير ذلك من المعلومات التى يمكن استقاؤها عنه ومنه . وهذه المرحلة مهمة إذ يتخلل جمع المعلومات فرض الفروض ووضع الاحتمالات ويعنى جمع المعلومات اشتراك أكثر من اخصائى فى دراسة الحالة .

٤ ـ عرض الحلول المحتملة وتمحيصها : وفى هذه الحالة تتم عملية تفسير المعلومات التى جمعت فى ضوء حاجات العميل ورغباته ومقتضيات ظروفه الاجتماعية . وتعتبر

هذه الخطوة أشق خطوة فى عملية التوجيه لصعوبة ترتيب المعلومات وإيجاد التناسق بينها وإستنتاج ما تشير اليه من فروض واحتمالات يبزغ من بينها الحل المناسب ، والخطة التى يجب إتباعها لحل المشكلة .

٥ ـ اختبار الحلول : إذا ما توصل العميل إلى عدة حلول لمشكلته ، فلابد أن يحاول تطبيقها بالفعل أو فى الخيال ليرى مدى ما هو مقدر لها من نجاح أو فشل فاذا ما ثبت إستحالة تطبيقها اعاد النظر فى فرض فروض جديدة وجمع الزيادة من المعلومات وتعديل الحلول وإعادة اختبارها .

ثالثاً : التوجيه الأسرى فى ضوء مراحل تطور الأسرة :

التأهيل للزواج :

يوجد تماثل بين الزواج والتأهيل له والتأهيل لدخول مهنة أو حرفة . فلكل مهنة أو حرفة مواصفاتها ومتطلباتها . ولابد لمن يزمع الدخول فى مهنة من المهن ، أن تتوفر فيه القدرات والاستعدادات التى تتفق ومتطلبات هذه المهنة ومواصفاتها . ويقوم ما يسمى بالتوجيه المهنى على المزاوجة بين إمكانات الفرد ، اى قدراته واستعداداته ، ومتطلبات المهنة ومقتضياتها . فاذا رأى الفرد أن لديه ما يؤهله للنجاح فى مهنة من المهن ، إما باكتشافه ذاتيا ما لديه من طاقات ومعرفة لمواصفات المهنة التى اختارها ، أو باستشارة خبراء يسمون بالموجهين المهنيين ، فانه يأخذ فى الاستعداد للدخول فى هذه المهنة .

بالمثل يقدم المرء على الزواج اذا وجد فى نفسه القدرة على تحمل تبعاته ، وأداء دوره كزوج ورب أسرة والأمر واحد بالنسبة للفتى والفتاة وكما يحدث فى المهن ، فقد يرغب الشاب فى مهنة معينة ، دون أن تتوفر فيه القدرات أو الاستعدادات للنجاح فى هذه المهنة لأنه اختارها لمجرد السمعة والصيت ، أو لضغط الأسرة ، أو للطموح غير الواقعى . كذلك قد يقبل الكثيرون على الزواج دون استعداد أو تأهيل لمجرد انهم بلغوا السن التى تحتم عليهم الزواج ، أو للضغوط الاجتماعية ، أو طمعا فى الجاه والثراء ، أو للصيت أو ما الى ذلك بصرف النظر عن التكافؤ الضرورى للسعادة الزوجية .

فالزواج يتطلب خصائص معينة فى كل من الزوج والزوجة تدخل تحت ما نسميه بالتكافؤ ، وابعاد التكافؤ كما بينت البحوث العلمية هى ما يلى :

١ ـ التقارب فى السن : من الأفضل أن يكون الزوج أكبر سنا من الزوجة بما لا يتجاوز السبع أو الثمان سنوات .

٢ - التكافؤ الاجتماعى والاقتصادى : يفضل أن يكون الزوجان من مستوى اجتماعى اقتصادى واحد أو من مستويين متقاربين .

فكل أسرة تحكمها ثقافة الطبقة التى تنتمى اليها ، أى العادات والتقاليد والقيم والاتجاهات ، وما الى ذلك . فزواج الأميرة من الخادم وزواج الأمير من الخادمة ، حالات نادرة ، وغالبيتها من صياغة خيال الكُتاب . وإن حدث مثل هذا الزواج فلن يدوم ، ولن يكون زواجا سعيدا . ومن المستحسن ان يكون الزوج اقتصاديا أعلى مرتبة من الزوجة . فثراء المرأة عن الرجل قد يؤدى بشكل أو بآخر شعوريا أو لا شعوريا الى الانتقاص من رجولة الرجل العائل الطبيعى للأسرة فى ثقافتنا .

٣ - التكافؤ فى الذكاء والمستوى العلمى : لن تسعد زوجة ذكية مع زوج أقل ذكاء ، والعكس بالعكس ، ولن يسعد استاذ جامعى بالزواج من أمية أو نصف متعلمة ، ولن تسعد طبيبة بالزواج من سباك أمى أو مقاول ثرى نصف متعلم .

٤ - التكافؤ فى الميول والاهتمامات والتطلعات والقيم : من المشكلات التى تدور حولها البحوث حاليا ولم تحسم بعد هى ما اذا كان الشخص يتزوج بمن تماثله فى ميولها واهتماماتها أو بمن تكمله بسد نواحى النقص عنده ولعل الاجابة على هذا هى أن النقيضين لا يجتمعان . فلن يكون هناك اتفاق بين زوجة ميولها اجتماعية لديها اهتمام بالحفلات وارتياد النوادى وما يتبع ذلك من متطلبات ذاتية ونفقات وزوج ميوله انطوائية يحب قضاء وقت فراغه فى المنزل مع كتاب أو حتى فى مشاهدة التليفزيون . ان ما يتمناه المرء فى الشريك لاكمال نقص عنده هو ما يكون على استعداد لتقبله ويراه اسهاما فى بنائه .

٥ - رضاء كل من الزوجين وتقبله لاسرة الطرف الآخر واصدقائه : من الضرورى تقبل اسرة الزوج والاصدقاء للزوجة والعكس بالعكس . فالزواج دون رغبة الأسرة يظل شبحه دائما مهددا للسعادة الزوجية وتسعى الزوجة لهدم عش الزوجية اذا حاولت ابعاد الزوج عن أسرته ، كما يسعى الزوج لهدم حياته الزوجية اذا حاول إبعاد الزوجة عن اسرتها . ان من حاول منهما ذلك انما يمهد للآخر السبيل لقيام العلاقة مع أسرته ومع آخرين فى الخفاء والتستر عليها بالكذب .

٦ - خلو الزوجين من الأمراض المعوقة ، والتكافؤ الجنسى ، والاتفاق على انجاب الأطفال : تقضى التشريعات فى كثير من الدول الا يتم الزواج الا بعد كشف طبى يؤكد خلو الزوجين من أمراض بعينها ، كما بينت البحوث ان هناك علاقة طردية موجبة

بين عوامل التكافؤ السابقة والعلاقة الجنسية ، فاذا اضطربت العلاقة فى ناحية ، ظهر المؤشر فى اضطراب العلاقة الجنسية ، واذا اضطربت العلاقة الجنسية برزت الى السطح الخلافات . إن الزوجة إذا استيقظت من النوم مشدودة عصبيا ، تعانى من صداع أو اجهاد ، وتتصيد الاخطاء للزوج أو الأولاد ، وتتحين فرص العراك . ربما هذا يعنى هذا ممارسة جنسية لم تجد فيها اشباعا .

ويعنى الزواج بناء اسرة ، وتعنى الأسرة الانسال وانجاب الابناء . ولا بد من أن يكون هناك اتفاق بين الزوجين على العدد المرغوب وتنظيم الحمل .

٧ ـ لما كان الزواج هو العلاقة الوحيدة بين رجل وامرأة التى يجب ان يجد فيها كل منهما الاشباع لحاجاته جسمانيا ونفسيا واجتماعيا واقتصاديا ، ويجد الامان والاستمرارية ، يتطلب هذا أن يكون كل منهما قد وصل الى مستوى من النضج الجسمانى والفكرى والعاطفى ، فيعطى اهتماما للطرف الآخر ورعايته تماثل اهتمامه ورعايته لنفسه ، وهذا هو ما يمكن ان نسميه الحب . اما الحب الرومانسى كما تمثله الافلام السينمائية والروايات الغرامية فلا وجود له إلا فى خيال الكتاب والمراهقين ولن يؤدى الى زواج سعيد .

٨ ـ وجدير بالذكر أن نتائج البحوث تشير الى أن من العوامل المهيئة للزواج السعيد نشأة كل من الزوج والزوجة في بيت متماسك لم تهدده الخلافات الزوجية أو الانفصال أو الطلاق . فنموذج العلاقة بين الأب والأم يظل النموذج الذى يحتذى .

رابعاً : مراحل التأهيل للزواج وتطور الأسرة :

لكى يتأهل المرء مهنيا أو زواجيا ، تمر عملية التأهيل بمراحل هى :

١ ـ الاعداد   ٢ ـ التهيئة   ٣ ـ التأهل   ٤ ـ الترقى   ٥ ـ التقاعد

١ ـ الاعداد

لكى يكون المرء طبيبا عليه ان يلتحق بكلية الطب لاعداده لممارسة المهنة . ويلتحق من يرغب فى ان يكون مهندسا بكلية الهندسة ، ويتخرج الصيدلى فى كلية الصيدلة .. ويتماثل الأمر فى كثيرٍ المهن ويحمل الخريج شهادة من الكلية التى تخرج فيها تمثل ترخيصا له بالممارسة . بل أن بعض الكليات لا تعطى الترخيص الا بعد فترة تدريبية كسنة الامتياز فى كليات الطب .

وقديما كان الاعداد للحرف والمهن يتم بالصبينة الصناعية . اذ يلتحق الصبى ليتعلم

الصنعة من كبار مزاوليها ، فيتشرب أسرارها وفنونها وتقاليدها منذ نعومة أظفاره وبالممارسة ، ويبدأ من أولى درجات السلم ، حتى يصبح هو نفسه صاحب عمل فى نفس المجال ، فينتج ، ويعلم غيره ، وتستمر دورة الحياة . ولم يكن الأمر قاصرا على الحرف اليدوية ، اذ كان هذا متبع كثيراً فى المهن مثل مهنة المحاماة والطب ايضا .

كانت الفتاة وإلى عهد قريب تعد منذ نعومة اظفارها لتكون ربة بيت وأما ، فتلقنها أمها دورها كأنثى ، وتمارس بالتقليد - فيما هو معروف بالتعلم الاجتماعى - مهام المنزل ، إذ تساعد أمها فى نظافة المنزل وترتيبه ، وإعداد الطعام ، وتنظيف الملابس ، وفى كل الواجبات المفروضة على ربة المنزل . بل كانت تتعلم رعاية الأطفال بمساعدتها للأم فى تربية الاخوة والأخوات ، والقيام على نظافتهم ، واطعامهم ، وتوجيههم .. فاذا ما تقدم لخطبتها « ابن الحلال » نجدها قد اعدت الاعداد المناسب للقيام بدورها كربة منزل ، والتعامل مع زوج ، وانجاب الأطفال وتربيتهم .

وكانت الأم قبل انتقال البنت الى منزل الزوجية تسر لها بدقائق العلاقة بين الزوج والزوجة ، بل كانت هناك ليلة من الليالى السبع التى يقام فيها العرس ، تسبق ليلة الزفاف ، تسمى ليلة « التسريرة » أى التى تلقن فيها العروس دخائل العلاقة بين الزوج والزوجة . وتتابع الأم والأسرة ما يحدث بين العروس وزوجها فى الأيام الأولى . وكانت الأم وكبار نساء الأسرة على إستعداد دائما لتقديم المشورة . ويدرب الولد فى مجتمعنا ليتقمص شخصية أبيه ، ويرثه إقتصاديا ، ويرث أيضا إمتيازاته فى العلاقة الزوجية : اذا كان يجد فى أبيه النموذج الذى يحتذى فى معاملته للجنس الآخر . فله حقوقه على الزوجة التى عليها أن تطيع وتخضع . فوظيفة المرأة هى أن تسعد زوجها ، وتطيع أوامره ما دام يقوم نحوها بالتزاماته التى هى أساسا توفير المسكن ، ومدهًا بالطعام والكساء . وقد لقن كما لقنت المرأة ان المتعة الجنسية حق الرجل ، وتقدم له المرأة هذه المتعة متى شاء ، وحرام عليها أن يكون الجنس متعة لها ، والا لحقتها تهمة الشهوانية والفجور . إن الحياء الذى هو من شيم البنات العفيفات طبقا لاملاءات الثقافة يمثل حثنا للمرأة لتتجرد من الشهوة . حقا كان الرجل يسمع من أقرانه أن المرأة يرضيها أن يكون زوجها فحلا . ولكى يكون فحلا عليه أن يتغذى جيدا ، وينشط جنسيا ، ولا بأس من تعاطى المخدرات أو معاقرة الكأس لتنشيط هذه الناحية . ويبدوا أن هم الرجل كان لذته فحسب . وتساورنا حاليا الشكوك فى مدى ما كانت تجده المرأة من متعة جنسية . والا لماذا كان الزار ، وكان التردد على أضرحة الأولياء ، والدجالين والعرافين ، والاستعانة بالرقى والأحجبة والوصفات البلدية لاكتناز الشحم واللحم لاغراء الرجل والحفاظ عليه خاصة اذا لاحظت الزوجة بمرور الأيام قلة اقباله عليها جنسيا ، وبماذا نعلل ارتفاع نسبة الطلاق ، والخصومات الزوجية ، وتعدد الزوجات ،

والامراض النفس جسمية من صداع الى الام فى الظهر والعنق والمعدة والأمعاء والقولون وما الى ذلك من امراض تكشف عن الاحباط الجنسى للمرأة المصابة . ولا ننسى أن عملية ختان المرأة والتى لازالت متبعة فى كثير من الأوساط بقطع البظر والشفرتين الصغيرتين كان المقصود بها الحد من الشهوة الجنسية للمرأة واصابتها بالبرود الجنسى ، مع ما فى هذه العملية من أخطار أخرى مصاحبة . ومن المعروف طبيا وشعبيا أن هذه الاجزاء من أكثر الأجزاء حساسية للاستثارة الجنسية .

كان من نتيجة التطور العلمى واتساع المعارف ان اخذت الصبينة الصناعية للاعداد المهنى فى الانقراض . وقامت المعاهد العلمية بمستوياتها المختلفة بمهمة الاعداد . وكنا نتوقع أن تقوم المعاهد العلمية بدور مماثل بالنسبة للاعداد للحياة الزوجية ، إلا أن هذا وللأسف لم يتم بل أن معاهدنا العلمية بالتدهور الذى تمر به حاليا تفشل فى كلا الأمرين فى إعداد أبنائنا مهنيا وللحياة الزوجية .. اذ تكاد تخلو البرامج التعليمية فى كل مراحل التعليم مما يمكن أن يعد الولد أو البنت لهذا أو لذاك .

وأدى التطور الى وجود هوة بين الأجيال ، إذ أدت الظروف الاجتماعية والاقتصادية وتعلم الفتاة الى وجود فجوة بين الأمهات وبناتهن والآباء وأبنائهم وأصبح ما تعرفه الأم وما يعرفه الأب عن الحياة الزوجية والظروف الاجتماعية والاقتصادية غير ما يجب ان تعرفه البنت لكى تكون زوجة ومايعرفه الابن لكى يكون رب أسرة ويعنى هذا ان ابنائنا فى حاجة للاعداد للحياة الأسرية وهذا يتطلب :

أ - ادخال برامج الثقافة الاسرية فى برامج التعليم ، إما بادماج الموضوعات المناسبة فى مقررات المواد ذات الصلة أو بتخصيص ساعات لها كنشاط اجتماعى ثقافى ، ويعهد القيام بها الى مدرسين أو أخصائيين مدربين .

ب - التوسع فى إنشاء مكاتب التوجيه الأسرى وتدعيم المكاتب الموجودة ، والتوسع فى نشاطاتها .

جـ - تبنى جمعيات النشاطات لبرامج تهدف الى نشر الثقافة الأسرية .

د - قيام أجهزة الاعلام بنشر الوعى والثقافة الأسرية .

٢ - التهيئة أو التبصير :

تلى فترة الاعداد فى التوجيه المهنى أو التوجيه الأسرى مرحلة تسمى مرحلة التهيئة أو التبصير . اذ تختلف مجالات العمل فى المهنة الواحدة . وتتعدد وتتباين . فقد يعمل الطبيب

الممارس فى مستشفى عام أو خاص ، أو فى مكتب من مكاتب الصحة ، أو فى مركز من مراكز رعاية الأمومة والطفولة ، أو فى مؤسسة صناعية ، فى الريف أو فى الحضر . وينطبق هذا على كل المهن تقريبا . خذ مهنة المحاماة ، فالمحامى فى الممارسة الخاصة ، غير المحامى فى قضايا الحكومة غير زميله فى الشئون القانونية فى شركة قطاع عام أو خاص . ومكان العمل الذى يلتحق المرء به له متطلباته الخاصة من ناحية ظروف العمل والقيود والامتيازات والمهام وما الى ذلك . لذلك تلجأ معظم المؤسسات حكومية أو غير حكومية ، صناعية أو تجارية أو للخدمات إلى عقد برامج أو دورات تدريبية تبصيرية للجدد ، لتعريفهم بطبيعة العمل الذى سوف يقومون به فى هذا المكان بالذات بل إن بعض المؤسسات لا تعتبر المستجدين معينين نهائيا فيها إلا بعد اجتياز الدورة التدريبية فتعينهم تحت الاختبار لمدة تتروح بين ستة أشهر وسنة ..

ماذا عن التهيئة أو التبصير فى الزواج ؟ من غير المعقول ان تكون هناك فترة زواج للإختبار بعدها يستمر الزواج أو ينتهى ، وان كان هناك مثل هذه الممارسة فى الدول الغربية ، إلا أن الدين والعرف لا يقرانها لا هنا ولا هناك .

وفترة التهيئة والتبصير عندنا هى فترة الخطوبة فالخطوبة فى واقع أمرها فترة زمنية تسبق القران ليزداد من يزمعان الزواج تعارفا وتقاربا . فهى فترة إختبار لكل منهما . ويختلف الأمر من أسرة لأسرة حول طول مدة الخطوبة ، وحول مدى الحرية المسموح بها للخطيبين فى الانفراد سويا . وقد صادفت الكاتب حالات كانت تصرفات الأسرة فيها فى غاية من التناقض . فالفتاة متعلمة وتحمل مؤهلا عاليا ، وتعمل ، ومقر العمل بعيد عن موطن الأسرة ، يعنى هذا انها تتمتع بحرية كبيرة فى الحركة وفى الاختلاط بالجنس الآخر ، وتثق الأسرة فى انها قادرة على حماية نفسها ، ومع ذلك ترفض الأسرة انفرادها مع خطيبها فى حجرة مغلقة فى منزل الأسرة المتواجدة معهما أو تخرج معه دون رقيب مرافق للنزهة فكيف تتم معرفة أحدهما للآخر مع هذه القيود ؟ وتبدو المشكلة بصورة أكبر اذا عقد القران ولم يتم الزفاف .

جاءت للكاتب فتاة تحمل مؤهلا عاليا عقد قرانها ولم تزف بعد ، انتظارا لاعداد السكن وتأثيثه ، تشكو من أن العريس يريد أن يدخل بها دون الانتظار ليوم الزفاف وتثور المشكلة بينهما كلما تقابلا . نعم هو زوجها ، وهى حلال له من يوم عقد القران ، إلا أن التقاليد والعرف بل والقانون تضع القيود وتضع الشروط للخلوة الشرعية وما يتبعها من التزامات على الزوج ، اذا قدر للزواج الفشل . وهى محقة فى تمسكها بالامتناع عليه فى ضوء تقاليد اسرتها . وكان الأمر يتطلب توعية الزوج بما يفرضه العرف ويفرضه القانون . ولم يكن

ذلك سهلا ، اذ فسر امتناعها عليه بعدم الثقة فيه وعدم حبها له . وهذا يقودنا الى مشكلة تضاف إلى مشكلة طول فترة الخطبة قبل الزواج ، هى مشكلة متى يتم عقد القران ؟ ومتى يتم الزفاف يفضل الكثيرون أن يكون العقد والزفاف معا فى يوم واحد اما اذا حتمت الظروف قضاء فترة بينهما ، فتنشأ مشكلة المدى الذى يمكن ان يصل اليه موضعهما كزوجين مع ايقاف التنفيذ لا توجد قاعدة يمكن ان تطبق على جميع الحالات ، اذ يجب توجيه كل حالة طبقا لظروفها الخاصة بها .

ان فترة الخطوبة خاصة اذا طالت ـ تمتلىء بالشد والجذب ، التى يزيد من حدتها متطلبات اسرتى الشريكين والمساومات الاقتصادية . ونادرا ما يلجأ الخطيبان للحصول على مشورة الخبراء ، وقد يستشيران الاصدقاء ، وربما لا تكون مشورتهم دائما صائبة .

٣ ـ التأهـــل :

اذا سلمنا بأن المهنى تم اعداده الاعداد المناسب ، وتم تبصيره بمهام وظيفته وتهيئته لها فانه يستلم العمل ويصبح مسئولا ومن المعروف فى علم النفس التنظيمى وعلم الادارة ، ان العقد بين الموظف والمؤسسة فيه شروط مكتوبة مثل الأجر ونوع الوظيفة وما الى ذلك ، الا انه توجد شروط اخرى غير مكتوبة يتضمنها عقد غير مكتوب يطلق عليه التعاقد النفسى . ويتضمن هذا التعاقد توقعات الموظف نفسيا من الوظيفة وتوقعات المؤسسة منه . ويتضمن التعاقد النفسى من جهة الموظف اشباعاته النفسية المتوقعة مثل الشعور بالانتماء الى مؤسسة لها صيتها ، وان يكون له مركز مرموق فيها وان يجد الترحيب به من زملاء العمل ، وتنشأ بينه وبينهم صداقات ولا يشعر بالعزلة ، وان تكون له صلاحيات ويكون سلم الترقى مفتوحا أمامه وما الى ذلك أما من ناحية المؤسسة فتتوقع منه ان يؤدى عمله طبقا للمعايير التى تراها المؤسسة ، وان يطيع رؤساءه ، ويحتفظ بعلاقات طيبة مع العاملين معه ، وأن يحافظ على أسرار العمل وتقاليد المؤسسة ... الخ .

ولا يتضمن عقد الزواج فى أغلب الأحيان من شروط اكثر من مقدم المهر ومؤخره . والتعاقد النفسى غير المكتوب هو الأساس . ومهما يكن التكافؤ بين الزوجين ، فإن الزواج يجمع تحت سقف واحد بين اثنين لكل منهما خلفيته وخبراته وعاداته وتقاليده التى تختلف عن خلفية الآخر وعاداته وتقاليده . ولكل منهما توقعاته ، كما أن لكل منهما فهما لدوره ودور الآخر من وجهة نظره هو ربما لا يتفق وفهم الطرف الشريك . وتأتى كثير من المشكلات فى الزواج من عدم فهم كل منهما لدوره أو دور الآخر ، وكذلك من الفشل فى تحقيق التوقعات المسبقة .

ونظرا لأنه قلما تمر الفترة التى تسبق الزفاف بدون مشكلات تتعلق بالصداق والشبكة والسكن والتجهيز والزيارات وما الى ذلك ، فما نخشاه هو أن يترك كل ذلك رواسب يحملها العروسان معهما لبيت الزوجية ، فتبدأ مرحلة لتسوية الحسابات . أى « النكد » .

وعش الزوجية مملكة - ولكن مملكة من ؟ فمن المشكلات التى تفرض نفسها مشكلة لمن تكون السيطرة ؟ وذبح القطة ، ودخول منزل الزوجية من تحت ساق أم الزوج ، وبصق العروس فى كوب الشربات الذى يقدم فى الفرح للعريس ليكون طوع امرها كلها دلائل تشير الى توقع التنازع على السلطة .

ان المرأة اذا سئلت عما تبتغيه من الزواج ، كما حدث فى بحث من البحوث ، كانت الاجابة هى ان يكون لها بيت تمارس فيه استقلالها ، ويكون لها أولاد ويتحقق لها الاستقرار الاقتصادى وتجد من يرعاها . ولن تختلف اجابات الرجل عن المرأة اللهم الا بتأكيده الشعور بالاستقرار .

واذا كانت فترة الخطوبة تمثل مرحلة لاستكشاف كل من الزوجين لجوانب شخصية الآخر ، نظريا على الأقل ، فشهر العسل هو أول شهر لممارسة الحياة الزوجية ، وزيادة الألفة والتآلف ، والتأقلم للحياة الجديدة ، والتوفيق والتوافق بين مكونات شخصية لكل منهما نمط يختلف عن نمط الآخر .

ومن المعروف ان الوافد الى مكان جديد لم يألفه ، يكون حريصا فى تصرفاته ، قلقا ، مترددا ، متحفظا ، وفى حاجة لمن يدله على ما هو صواب وما هو خطأ .

ووظيفة الزوجين مساعدة بعضهما على إزالة الكلفة بينهما وغرس الشعور بالتقبل والشعور بالأمان .

لهذا نود أن نقرر ان شهر العسل ، ليس عسلا صافيا . ومن المألوف أن يحاول الزوجين تخفيف صدماته بالذهاب بعيدا الى مكان يجدان فيه الراحة والمتعة والترويح ويختليان . وشهر العسل هو بداية التعرى الجسدى للعروسين ، وكثيرا ما يكون التعرى غير كامل . اذ يحول الحياء دون التعرى ، ويحول دونه ايضا شعور أى طرف منهما فى الواقع أو فى الخيال بأن فيه عيبا جسمانيا . كما أن هناك الكثير من الأفكار الخاطئة التى اكتسبها الناس من ثقافتهم وتمثل بالنسبة لهم تحريمات هى أساسا اجتماعية ، الا انها غالبا ما تبرر دينيا .

كان أحد الأصدقاء مهزارا يحب المزاح ، ضَاحَك رجلا ريفيا مسنا يعمل خبيرا فى معهد

علمى فسأله « هل تتجرد من ملابسك مع زوجتك ؟ « فكان رده لعن الله الناظر والمنظور » .

ويذكر عالم جليل من رجال الدين فى كتاب جيد له عن المكفوفين أن هناك اعتقادا سائدا بأن إطالة النظر الى الفرج تصيب المرء بالعمى . وهذا الاعتقاد بالطبع باطل ولا اساس له من سند علمى . والمعتقدات الزائفة من هذا النوع كثيرة ، وتمثل عائقا دون التفاعل السليم بين الزوج والزوجة .

وينصح كثير من علماء النفس بضرورة التعرى النفسى قبل التعرى الجسدى ويقصد بالتعرى النفسى ان يكشف كل منهما للآخر صفحات مكنونات وتاريخ حياته تفصيلا وما يحبه وما لا يحبه فى نفسه وفى الطرف الآخر بصراحة وبدون حساسية وهذا أمر صعب . اسهل من ذلك بكثير العرى الجسدى لأن لدى كل منا على الأقل صورة عن جسمه يعرفها ويعرف ما فيه من عيوب أو محاسن فى الواقع أو فى الوهم ، الا أنه لا يعرف فى كثير من الاحيان عوراته النفسية ودفاعياته التى يحمى بها نفسه . ثم هو لا يعرف وقع ما يقوله على الطرف الآخر . فقد تكون النتيجة عكسية تماما .

ومن المشكلات التى يبدو انها اكثر بروزا بين الشباب المصرى من الجنسين ان يحاول الرجل ابتزاز اعتراف من عروسه عن علاقاتها السابقة مع الجنس الآخر ، كما تحاول الزوجة ابتزاز مثل هذا الاعترافات من زوجها ، ويحاول كل منهما ويحاور ويداور ويدعى بأنه لن يتأثر ، وما فات فات .

ونقول : إن الرجل المصرى يحب بل ويعتز بأنه كان أول الرواد مع زوجته . ومهما كانت فائدة التعرى النفسى ، فمن الأفضل للفتاة أن تحذر التورط فى مثل هذه الاعترافات ... إن الزوج عادة لن ينسى ، ولن يغفر ويجد بعض الرجال فخرا باعترافاته لزوجته عن مغامراته السابقة ، اما لاثبات فحولته أو فتاكته أو اثارة غيرتها ... وفى رأينا أن هذا سلوك طفلى وغير نظيف . وقد يمس كرامة الزوجة فى الصميم .

نسلم بأن الشاب والفتاة فى مجتمعنا فى معظم الأحوال يدخلان الحياة الزوجية بخبرات جنسية ضحلة أو منعدمة أو مشوشة . ولا نقصد بالخبرة الممارسة ، فالمعلومات من مصدر علمى اساسا خبرة علمية ، ونفترض انهما يبدآن من الف باء الجنس ، وغالبا ما يهتديان من كتب متداولة ، أو بالاستماع الى الاصدقاء ، ويتعلمان سويا . وربما لا يدرك الزوجان أن بين أيديهما مشكلة فى علاقتهما الجنسية ، الا اذا اضطربت حياتهما فى مجالات اخرى من مجالات الحياة الزوجية ، حينئذ تطفو هذه المشكلة الى السطح ، وقد يرمى منهما اللوم على

الآخر .

ومشكلة فض البكارة من أولى المشكلات التي يصادفها الزوجان في بداية الحياة الزوجية ، وهي تمثل أهمية وكان هناك تقليد ولكنه آخذ في الانقراض مع انتشار التعليم أن تصحب الزوجة الى بيت عرسها ليلة الزفاف أمها وامرأة مسنة من اسرتها وأم الزوج وقابلة ، وتتم طقوس فض البكارة في حضرة هؤلاء اذ تجلس العروس على مقعد ، وتقيد النساء المتواجدات حركتها ، ويفتحان ساقيها ، ويقوم الزوج بفض غشاء البكارة باصبعه السبابة بعد لفه بمنديل أبيض ليصطبغ بالدم . حينئذ تنطلق الزغاريد . وقد يعلق المنديل على عصا ويطوف به شباب العائلة في القرية يرددون الأهازيج المناسبة إعلانا عن شرف العروس التي اعطت بقطرة من دمها بصمة عفتها وشرفها وشرف أسرتها . ومن المعروف طبعا أن البكارة لا تعني بالضرورة العفة .

ومن العادات التي كانت متبعة ان تكون وليمة العروس في منزل والدها يوم الزفاف من المأكولات الحريفة والفسيخ والسردين المالح اعتقادا ان هذه المأكولات تزيد من تدفق الدم عند فض البكارة . ان المألوف حاليا هو أن يترك الأمر للعروسين ولكن ، نظرا لعدم خبرتهما بالمكونات التشريحية للاعضاء التناسلية ، فكثير من الرجال والنساء يجدون مشقة في القيام بهذه العملية وقد تستمر محاولة الرجل لفض البكارة بممارسة الجنس وربما بعنف لاثبات الفحولة ، دون تحقيق الهدف ، مما قد تصاب معه البنت بتمزقات أو تورمات والتهابات وربما نزيف .

وتعاني بعض الفتيات ـ خوفا من الجنس ومن تراكمات التربية الأولى ـ من انقباض عصبي للمهبل ، مما يعجز معه الرجل ، مهما كانت فحولته عن اتيانها . وقد يؤدي عنف المحاولة الى المضاعفات السابقة الذكر .

وقد مرت بالكاتب اكثر من حالة من هذا النوع . في إحدى الحالات وكانت لفتاة متعلمة من عائلة محافظة إستمرت حالة انقباض المهبل وعجز الزوج عن فض البكارة أكثر من شهر زاد فيه قلق الفتاة وقلق أسرتها . فلما لجأت الى طبيب بصحبة زوجها ، اخطأ الطبيب في شرح حالتها للزوج الذي فسر كلام الطبيب على أن زوجته تتعمد قبض عضلات المهبل ، فاستنتج بخياله عن جهل أنها ليست بكرا ، وانها تحاول تزييف الأمر عليه بتعمد قبض العضلات . وعلى الرغم من ان العملية تمت طبيعيا بعد ذلك اثناء استحمامهما سويا ، الا أنه ظل على اعتقاده حتى بعد ان انجبا طفلتين . فلما خانها مع فتاة اخرى ، واكتشفت الخيانة ، سعيا للعلاج النفسي وافصح في جلسات العلاج ، وبعد اكثر من اربع سنوات من الزواج عن شكوكه . وكان يشكو من انها باردة جنسيا ، ولم يخل الأمر من معايرتها من

وقت لآخر بأنها لم تكن بكرا . لقد افادا من العلاج النفسى ، وحياتهما الزوجية لازالت مستمرة .

وجدير بالذكر أن أمها كانت قد طافت بها على كثير من الأطباء لعلاج البرود الجنسى ، ولما فشل الأطباء ، طافت بها على العرافين والسحرة وقارئى الحظ والطالع ، املا كذلك فى إزالة شكوك الزوج .

وتخاف كثير من الفتيات من عملية فض البكارة اعتقادا منهن بأنها عمليه جراحية شاقة . ونظرا لما يعلقه المجتمع على دلالة البكارة ، تخشى الفتاة ان يفشل الرجل معها ، فيظن بها الظنون ، او قد تكون فقدت بكارتها دون ان تدرى لسبب أو لآخر .

وقد يعانى الرجل من العجز الجنسى فى الأيام أو الأسابيع الأولى من الزواج ، فيفقد قدرته على انتصاب العضو التناسلى . ويسود الاعتقاد فى الريف المصرى ـ اذا حدث هذا ـ « يكون الرجل مربوطاً » بفعل سحر عمله له خصومه واعداءه . فيلجأ الى ساحر أو عراف « فيحل له العمل أو السحر » وتعود له قدرته ... هذه طبعا خرافة ، اذ يكمن السبب الحقيقى فى الرهبة التى يشعر بها الرجل . ورغبته فى اثبات فحولته ، فيؤدى الخوف من الفشل الى الفشل الفعلى . وبدون سحر وساحر وعراف وعرافة ، تعود للرجل فحولته بعد فترة يألف فيها زوجته وتألفه .

إن كثيرا من مشكلات الحياة الزوجية فى الاشهر الأولى ، من الممكن أن تنعدم تماما ، أو يتمكن الزوجان من التغلب عليها ، لو أن كلا منهما قد أعد الاعداد المناسب لمواجهة الموقف ، أو كان هناك وعى ومعرفة بأبعاد المشكلات المتوقعة وطرق حلها ، وكان هناك استعداد للافادة من آراء الخبراء ومشورتهم ، والافادة من الخدمات المتاحة لتوجيه الأسرة . ان طبيب امراض النساء هو عادة أول من تلجأ اليه الفتاة سواء قبل الزواج أو بعده طلبا للنصيحة . وكثير من المشكلات الاساس فيها ليس طبيا ، ويتعثر العلاج اما لان طبيب امراض النساء ليس لديه الوقت الذى يعطيه لمشكلات اساسها نفسى أو لانه لم يعد علميا فى هذا المجال ، لان المشكلة من اختصاص الموجهين للأسرة أو النفسيين .

٤ ـ الترقى :

كلما طالت مدة الحرفى أو المهنى فى العمل ، ازداد خبرة بنوع العمل الذى يؤديه ، وازداد اندماجا فى الحياة المهنية ومعرفة بأبعادها ، وازداد تعمقا فى فهم اسرارها واسرار ديناميكية عمليات التفاعل مع من يعمل معهم . كذلك الحال فى الزواج . اذ بمرور الوقت تتسم انماط التفاعل بين الزوجين بالاستقرار ، ونستطيع القول بأنهما توصلا الى نوع من التفاهم

بينهما ، وان الزواج قد حقق على الاقل شيئا من توقعات كل منهما .

ولا يحقق للمرأة انوثتها الا رجل ، ولا يحقق للرجل رجولته الا امرأة ، والزواج هو الاداة . ويكتمل للمرأة تحقيق دورها كزوجة وانثى ، وللرجل كزوج ورجُل بالانجاب فالانجاب تحقيق لكل منهما لوظيفته الزواجية . ويرى الكاتب انه لوفود الطفل الاول ترتقى الأب وترتقى الأم درجة فى سلم الزواج ، كما يرتقى الموظف درجة فى السلم الوظيفى وكما يسعد الموظف بحصوله على ترقية ، تسعد الزوجة بأنها اصبحت أما . ويسعد الزوج بأنه اصبح ابا . الا اذا كان الزواج تعيسا ، ويرغب كل منهما أو أحدهما فى فصل علاقته ، فيأتى الطفل ويرغمهما على الاستمرار ، ويزداد الشقاء ، ويكون الطفل هو السبب والضحية .

على أية حال ، كما تتسع صلاحيات الموظف بالترقى وتتسع مسئولياته الاشرافية ، كذلك الحال فى الأسرة مع مجىء طفل . وكما يعد الموظف فى دورات تدريبية لمسئولياته الجديدة ، من المفروض أن يعد الزوجان لمسئولياتهما الجديدة ويكتسب الزوجان الخبرة لرعاية الأطفال بالممارسة اهتداء بخبرة الأمهات والآباء . فالرضاعة والفطام ، وضبط المعدة والحياء الجنسى ، ومعاملة الكبار ، وضبط العدوان مما هو معروف لدى علماء الدراسات السلوكية بنظم التنشئة الاجتماعية هى نظم سائدة فى المجتمع تتناقلها الأجيال جيلا بعد جيل ، ويتوارثها الآباء والأمهات ، مع تعديلات تطرأ عليها بحكم التغير الاجتماعى .

وفى بحث تم فى أوروبا فى سنوات ما بعد الحرب العالمية الثانية على ابناء مجتمع من المجتمعات الجديدة الذى كان سكانه من الشباب ، كانت الاجابة عن سؤال لمعرفة أهم ما احسوا به من نقص فى حياتهم الجديدة : هى الحاجة لخبرة الكبار من أمهات وأباء .

هناك أمور إذن لابد فيها من توجيهات الكبار من الآباء والامهات .. الا أن التغير الثقافى يأتى بالجديد . وكما ان المدرسة انشئت لعجز الأسرة عن القيام باعداد الابناء للمجتمع كما كان الحال فى سابق الزمان ، فان التوجيه من مصادر غير مصدر الأسرة ضرورى أيضا للازواج الجدد وعند ميلاد طفل . ولعل أهم مصادر التوجيه هم الأطباء ، وعلماء النفس ، والاجتماع وخبراء التغذية ، الذين قد تصب خبراتهم جميعا فى مراكز خدمات كمراكز لرعاية الطفولة ، وتوجيه الأسرة وما اليها .

بمرور الأيام وزيادة عدد الأولاد تكبر الأسرة وتكبر مسئولياتها ويشاهد الزوجان الأبناء والبنات فى النمو والتطور ، وتطور مكانتهما ... ويستمر تعلمهما للجديد فالتعلم لا حدود له يتوقف عندها ، وتزداد الخبرة ، ويصبحان مصدرا للتوجيه والارشاد . حتى يحين الوقت

ليستريحا ، اذ يكبر الأولاد والبنات ، ويتزوج الجميع ، ويفارقون المنزل الكبير ، ليواجه الزوجان مرحلة التقاعد التى يسمونها الشيخوخة ، والانتقال اليها يحتاج لخدمات وتوجيه وإرشاد .

ولنا هنا كلمة : كم عدد الأولاد المناسب لتستطيع الأسرة تحقيق مسئولياتها نحوهم ؟ ان زيادة عدد الأولاد عن حد معين قد تكون سببا فى تدهور حال الأسرة وعدم ارتقائها ماديا ومعنويا وكم من أم لحقتها الشيخوخة مبكرا وتدهورت صحتها وهاجمتها الأمراض من كثرة الحمل والولادة . وكم من اسرة عجزت عن سد حاجاتها لكثرة عدد أفرادها ، وهكذا تتخلف الأسرة ولا تنتعش . لذا كانت هناك حاجة ماسة أن تقوم الأسرة من منطلق ذاتى بتنظيم النسل .

٥ ـ التقاعد (الشيخوخة)

يستمر المرء فى الارتقاء حتى يحين الوقت الذى يكون قد حقق فيه كل أو معظم ما كان يبغيه من الوظيفة ، ويكون من حقه ان يستريح بالتقاعد . وربما يمثل التقاعد نهاية المطاف للكثيرين مهنيا ، وبداية الشعور بالعجز ، وعدم القدرة على الانتاج ، والشعور بعدم الاهمية ، والوحدة ، والعزلة ، واجترار خبرات الماضى .

الا أن هذا لا يمثل بالضرورة الحال بالنسبة للكثيرين . فقد يمثل التقاعد عندهم بداية لفترة ترويح ، وإستمتاع بالحياة ، والقيام بنشاطات كان يود الفرد القيام بها ولم تسمح له ظروف العمل بذلك .

وكذلك الزواج . فالزواج السعيد يؤدى فى سن الشيخوخة الى إعتزاز المرء بما حققه فى علاقته الأسرية ولابنائه من تعليم ونجاح ، فيجد المتعة فى التفافهم حوله فى المناسبات والأعياد ، وفى مرح ومداعبات الاحفاد ، وفى الانطلاق للزيارات والرحلات ، بل وفى ساعات الهدوء للاهتمام بحديقة منزلة أو قراءة كتاب أو حتى مشاهدة تمثيلية تليفزيونية .

ان كل مرحلة من المراحل السابقة لها مشكلاتها ، بالتالى تحتاج كل منها الى برامجها التوجيهية ، ويتطلب الانتقال من مرحلة الى مرحلة ، ان يكون المرء قد مر بسلام بالمرحلة السابقة ، وتهيأ للدخول فى المرحلة التى تليها ، اذ ان كل مرحلة تمهد للمرحلة التى تليها .

الخلاصـــة :

تناولنا فى هذا الفصل معنى التوجيه الأسرى ، وبينا انه مجموعة من الخدمات لمساعدة افراد الأسرة على اكتشاف امكاناتهم الذاتية وامكانات بيئتهم ، وتعلم المعلومات والمعانى

والمفاهيم واكتساب الاتجاهات والقيم والعادات والمهارات التى تحافظ على كيان الأسرة وتحقق لها سعادتها . كما شرحنا مراحل التأهيل للزواج وتطور الأسرة ، والمشكلات التى قد يصادفها كل من الفتى والفتاة فى كل مرحلة من هذه المراحل ، ومدى الحاجة للتوجيه الأسرى والثقافة الأسرية فى كل مرحلة . واتخذنا التأهيل المهنى كنموذج يتماثل معه التأهيل للزواج .

أساليب التوجيه الأسرى وعملياته

من الذى يقوم بالتوجيه الأسرى ؟

ذكرنا فى الفصل السابق ان التوجيه مجموعة من الخدمات تهدف الى مساعدة فرد لديه مشكلة ، وتختلف المشكلات التى يعانى منها الأفراد وتتنوع ، لذلك ذكرنا ان هناك مستويات فى التوجيه تبعا لعمق المشكلات ، وطول المدة التى يتطلبها صاحب المشكلة فى اتصاله بالموجه . وكثير من المشكلات يستطيع الاخصائى الاجتماعى بتدريبه المهنى أن يتناولها خاصة تلك التى تتطلب الحصول على معلومات ، والتحويل الى هيئة من الهيئات التى تستطيع مساعدة صاحب المشكلة بتقديم معونات اقتصادية أو خدمات طبية وما الى ذلك .

وقد تكون المشكلات ذات أبعاد نفسية انفعالية وربما اجتماعية . يقوم الموجه فى تلك الحالات بإعطاء التفسير العلمى لأسباب المشكلات ، ويعنى هذا ان يكون الموجه عليما بمثل هذه التفسيرات ، اى يكون على المستوى العلمى الذى يمكنه من الايضاح والشرح . وكثيرا ما يعرف الشخص أسباب مشكلاته ، الا أن مصاحباتها الانفعالية قد تحول دون التوصل الى الراحة النفسية التى يبغيها ، لحاجته الى ما نسميه بالتفريغ الانفعالى . وربما لا يستطيع الاخصائى الاجتماعى بمستوى تدريبه أن يتناول مثل هذه المشكلات التى تتطلب ان يكون الاخصائى مدربا تدريبا خاصا لتناولها . وهنا كانت الحاجة الى الاخصائى النفسى المدرب نظريا وعمليا على أساليب التوجيه والعلاج . والى عهد قريب كان اصحاب المشكلات الزواجية يلجؤون بمشكلاتهم الى الاخصائى النفسى . وكان العلاج طبقا لمناهج بعض مدارس التوجيه والعلاج النفسى - وهى متعددة - يتطلب وقتا طويلا إلا أن كثيرا من الاتجاهات الحديثة ، تبين أن الأمر لا يتطلب كل هذا الوقت ، وانه من الممكن مساعدة أصحاب المشكلات فى وقت ربما لا يزيد عن ثمان جلسات أو عشر مع الموجه المدرب تدريبا مناسبا .

ومهما تنوعت خدمات التوجيه فإن هذه الخدمات تتم بالمقابلة وجها لوجه مع صاحب المشكلة فى جلسات تسمى الجلسات الارشادية .

وتمثل هذه الجلسات المحور والأساس لكل عمليات التوجيه ، وسنتناول بالشرح فيما بعد فن إدارة هذه المقابلات ، بعد بيان الخصائص التى يجب أن يتميز بها من يقوم بعملية

التوجيه الأسرى فى مشكلات جذورها عميقة ولها مصاحباتها الانفعالية . واليك أهم هذه الخصائص :

١ - أن يكون على قدر من الذكاء والعلم حتى يتمكن من فهم مكونات شخصية صاحب المشكلة والتى تأتى عادة من ميادين المعرفة المختلفة كعلم النفس والاجتماع وما الى ذلك ، ويقوم بتنسيق هذه المعلومات للقيام بدوره كموجه .

٢ - أن يكون قد وصل الى مرحلة من النضج النفسى والاجتماعى والاستقرار الأسرى ، حتى يتمكن من التجاوب مع عملائه ، دون التورط معهم فى مشكلاتهم .

٣ - أن يكون راضيا عن نفسه وعن دوره كرجل ، أو راضية عن دورها كأنثى اذا كانت الموجهة إمرأة ، ويجد أو تجد متعة فى عمله أو عملها .

٤ - أن يكون قادرا على الاحساس بمشاعر الآخرين ، وإقامة علاقة دافئة معهم ، ويكون قادر على أن ينقل اليهم إحساسه وفكره لغويا وتعبيريا .

٥ - أن يكون لديه إيمان مطلق بقيمة الفرد ، وأن يشعر بالاحترام والتقدير لكل من يأتى له بمشكلة ، بصرف النظر عن خلفيته الاجتماعية أو سنه أو جنسه أو نوع المشكلة التى يعانى منها ، حتى لو كانت المشكلة تناقض قيمة وقيم المجتمع الذى يعيش فيه .

٦ - أن يعى أن وظيفة الموجه ليست الوعظ . وأن وظيفته ليست حل مشكلات الآخرين بل ويمكن مساعدتهم على حل مشكلاتهم بأنفسهم .

٧ - أن يكون قادرا على التعاون مع مختلف الهيئات التى يمكن ان تساعده فى تحقيق أهدافه ومساعدة الآخرين .

وهناك اختبار بسيط لمعرفة مدى توفر العناصر السالفة فيمن يتصدى لمهمة التوجيه الأسرى إذ نسأله عن مشاعره بصدد المشكلتين التاليتين :

المشكلة الأولى : تخص فتاه تحت العشرين جاءت للمساعدة وفى بطنها حمل غير شرعى.

المشكلة الثانية : شاب يشغل وظيفة ادارية فى مصنع كبير ، يعانى من شذوذ جنسى ، ويدأب فى الورديات الليلية على اصطياد العمال لممارسة الجنس معه ، فيهينونه ويمتهنونه ، وأصبح أمره معروفا ومهددا بالطرد من عمله .

اذا شعر الموجه بأى مشاعر سلبية نحو أى من أصحاب هاتين المشكلتين ، فاننا نقول له

إنك لن تستطيع مساعدة أى منهما .

إن كلا منهما مهدد بنبذ المجتمع له ، ونبذ الأسرة ، وربما فقدان حياته ، ولعل ضياع المستقبل من أخف الأضرار . علما بأن كلا منهما لا يتقبل نفسه ويكرهها . ومشكلة كل منهما كما يتضح لها أبعادها النفسية والاجتماعية والقانونية . المفروض أن يتقبل الموجه كل منهما ، بل ويبدى له احترامه كآدمى وإنسان . وتقبل الفرد لا يعنى أبدا تقبل سلوكه فكل سلوك له دوافعه ، واذا توفرت نفس الدوافع لأشخاص آخرين ، ربما تورطوا أيضا فى نفس السلوك .

والخلاصة أن مدارس التوجيه المختلفة ترى أن الاخصائى يجب أن يتمتع باتجاهات نفسية معينة ، وأن يكون مزودا بأساليب ضرورية للقيام بعمله أهمها :

١ ـ التقبل :

توجد عدة قوى تعترض عملية تقبلنا للأفراد وتحد منها ، من ذلك تعقد العالم الذى يجب أن يتكيف له الفرد ، والتنافس بين الأفراد فى العمل ، وفى نشاط أوقات الفراغ ، والمخاوف التى تكبل القيام بعمليات التعليم والتعلم على أسس سليمة ، والقيم التى يتمسك بها المجتمع .

وتقوم عملية تقبلنا للأفراد على اتجاهاتنا النفسية نحو البشرية عامة ونحو أفراد يعينهم بالذات . ويتضمن التقبل عمليتين اساسيتين ، أولهما القدرة على السماح للأفراد بأن يختلفوا عن بعضهم البعض ، وثانيهما التأكد من أن خبرات كل فرد ليست إلا نمطا معقدا من الدوافع والتفكير والشعور ، وأن مثل صاحب المشكلة كمثل المريض الذى يتقبله الطبيب دون إصدار أحكام عليه .

والتقبل ما هو الا احترام للفرد عن إخلاص ، كآدمى له قيمته ، بصرف النظر عن أى اعتبار آخر . ويتضمن الاحترام حب الشخص ومراعاة حقه فى أن يكون له اتجاهاته الخاصة ، سواء كانت سلبية أو ايجابية ، وبصرف النظر عما تحمله من تناقض . ويؤدى التقبل الى الشعور بدفء العلاقة بينه وبين الموجه وشعوره بالأمن فى كنف هذه العلاقة .

ويقوم التقبل على قدرة الموجه على عدم اصدار احكام خلقية على سلوك صاحب المشكلة . ولا يعنى التقبل الايمان فقط بالفرد كما هو وباعتبار ما سيكون ، ولكن يتضمن أيضا أنه يؤمن بالقرارات التى سوف يتخذها ويتقبلها .

وليس من المؤكد أن القدرة على التقبل تغرس فى الفرد بالتدريب ، أو أن ذلك ينبع من دفء طبيعى فى الفرد يؤهله للاستجابة الحارة لمشاعر الآخرين وسلوكهم ، وعلى معرفته

لنفسه . ففكرته عن نفسه كانسان لاشك تؤثر على قدرته على اقامة العلاقات مع الغير .

٢ ـ الفهـم:

الفهم هو القدرة على ادراك علاقات الفرد الآخر ، والمعانى التى يقصدها ، ومحتوى سلوكه وافعاله وتكوينه . ويتوقف نجاح الموجه على قدرته على فهم معانى الكلمات التى يتفوه بها صاحب المشكلة مهما كانت مستترة ومتخفية . فالفهم المقصود به هو القدرة على استنتاج المعانى ومدلولات الكلمات التى يتلفظ بها العميل .

ولا يتوقف فهم الاخصائى للعميل على إدراك حقائق الموقف ، انما يتوقف الفهم على قدرته على أن يشعر بشعور العميل ، ويحس بخبرات ووجهة نظر العميل فكأن الفهم يتوقف على القدرة على الاحساس بشعور الآخر ، والقدرة على وصف افكاره ومشاعره . ويعنى ذلك القدرة على دخول الموجه في دنيا العميل ورؤيته من الداخل كما يراها العميل نفسه ، وكأنها دنياه هو ، دون أن تذوب نفسه فيها . فعلى الموجه أن يحس بمخاوف العميل وغضبه واضطرابه ، وكأن هذه المشاعر مشاعره هو ، ولكن دون ان يخاف أو يغضب أو يغضب أو يضطرب هو نفسه . فإذا اتضحت للاخصائى دنيا العميل وتمكن من التحرك فيها بحرية ، تمكن من التعبير عن فهمه لهذه الدنيا ، والتعبير عن معانى خبرات العميل . بمعنى آخر يعنى الفهم القدرة على ادراك الاطار المرجعى الداخلى للشخص الآخر بدقة .

٣ ـ التشخيص كنوع من الفهم :

إن التوجيه عملية ارتقائية تهدف الى مساعدة الفرد فى نموه . ويعرف التشخيص فى التوجيه بأنه تحديد للتكيف الحالى للعميل ، وللعوامل السببية فى سلوكه ، والتوجيه المقترح ، والتنبؤ بما ستؤدى إليه عملية التوجيه . ويعرف كذلك بأنه عملية ملاحظة وتبويب علمى لرسم صورة للسلوك الذى يلاحظه الموجه .

ومفهوم التشخيص مفهوم طبى ، يقصد به فى الطب التعرف على المرض وتمييزه عن غيره من الأمراض ، وتصنيف المرض ضمن فئة من الفئات المعروفة ، مع بيان مصدره ، ومساره ، والنتيجة التى يمكن أن يتم التوصل اليها فى علاجه . وبعض المدارس فى التوجيه تعترض على التشخيص ، لأن التشخيص من جانب الموجه يعنى عندها اغتصاب المسئولية من العميل ، كما أن التفسير قد يكون مخالفا لوجهة نظر الفرد الخاصة وربما يرفضه .

٤ ـ الاتصـــال :

ان مهارات الاتصال ضرورية فى التوجيه . اذ يجب أن يكون كل من الاخصائى وصاحب المشكلة قادرا على ان يسوق وجهة نظره للآخر حتى يكون للتوجيه قيمته . فيجب مثلا أن يتقبل الموجه عميله ، غير أنه يجب أن يكون قادرا ايضا على أن يشعره بهذا التقبل عن طريق ما يقوله وسلوكه نحوه .

والواقع أن التقبل والفهم والاتصال عمليات ثلاث تتداخل مع بعضها ويستحيل فصلها فى عملية التوجيه ، ويعتبر الاتصال اساسيا لنجاح العمليتين الأخرتين .

ولما كنا فى التوجيه نهتم بالوجدانيات ، والاتجاهات ، والمدركات ، والانفعالات يكون الهدف من الاتصال هو الوصول الى فهم مشترك . فالهدف من الاتصال هو المشاركة فى الافكار ، والتفكير والشعور ، والاتجاه النفسى ، والانفعالى .

ويمكن تمييز نوعين من طرق الاتصال هما اللغوى وغير اللغوى . واستخدام اللغة فى التعبير تعترضه صعوبات . اذ يختلف الأفراد فى قدرتهم على التعبير لغويا خاصة عن الحالات النفسية التى كثيراً ما تكون معقدة يصعب على الفرد وصفها ، كما أن اللغة كثيرا ما تعجز عن أن تمدنا بالالفاظ التى تصف الحالة النفسية وصفا دقيقا .

أما الطرق غير اللغوية فتتضمن الوسائل السمعية والبصرية . فنغمة الصوت والتوقف عن الكلام ، والتردد ، والتهتهة ، واللعثمة ، والحدة فى الكلام وما الى ذلك كلها طرق للتعبير والاتصال . وتتضمن الوسائل البصرية غير اللغوية طرقا كثيرة للتعبير كتعبيرات الوجه ، وحركات اليدين ، ووضع الجسم وما الى ذلك ، وكلها تحمل معانى يمكن تفسيرها .

وطرق الاتصال غير اللغوية لها عيوبها ، اذ لا يوجد لدينا قاموس متفق عليه ليعطينا معانى التعبيرات الرمزية .

وليس من الضرورى أن يكون العميل هو مصدر العجز عن اتمام الاتصال . فقد يكون الموجه نفسه هو المصدر . فقد تكون لدى الموجه مشاكله الخاصة التى تغلف تفسيره للرسالة التى يحاول العميل توصيلها اليه .

ويتم الاتصال الجيد بوجود التجاوب بين العميل والموجه . والقدرة على الانصات الايجابى من العوامل الهامة التى تساعد على احكام الاتصال ، مع قدرة الاخصائى على فك رموز الرسائل التى يبعثها اليه العميل فى المقابلة ، سواء كانت لغوية أو غير لغوية .

تحفظات وتحذيرات :

فى المشكلات الزواجية التى تتناول العلاقات الجنسية ، توجد تحفظات وتحذيرات يسوقها الخبراء فى الميدان ، ويحتمون ضرورة مراعاتها منها :

١ - ان لغة الجنس وألفاظها من المجالات المشحونة بالانفعالات ، وكثيرا ما تعتبر غير لائقة . ومن المعروف أنه إذا أثيرت الانفعالات ضاع المنطق وتعطل التفكير . فالشخص الذى ينفعل أو يتملكه الضيق عند سماعه عن الجنس والتحدث فيه يفتقد فى الحال الذكاء المطلوب لمعالجة مشكلة فى هذا المجال ، بخلاف معالجته لمشكلة لا تمثل عنده حساسية خاصة .

فالشخص الذى تشرب تربية ترى أن الجنس وتناول موضوعاته خلق غير طيب وسوء تربية ، والحديث عن الجنس خطيئة ، يجد من العسير عليه بل من المستحيل مواجهة أى مشكلة جنسية . صادف الكاتب هذه المشكلة مع استاذ جامعى وزوجته ، طلبا منه التحدث مع ولدهما المراهق بعد أن لاحظا عليه - كما ذكرا - شذوذا جنسيا . فلما تحدث الكاتب مع الفتى ذكر انه يحتلم ، فيصحو من النوم مبتلا ، فيغير سرواله لما يشعر به من ضيق من ابتلاله ، ويترك السروال المبتل فى سلة الغسيل . وفى الصباح حين تكتشف الأم الأمر ، تنهال عليه سبا ، وتكيل له الاهانات وترغمه على أن يغسل بنفسه « قذراته » . فلما حاول الكاتب شرح سلوك الولد لوالدته وبيان انه أمر طبيعى مع كل الشباب فى هذه السن رفضا رفضا تاما الالتفات الى أى شرح أو تفسير ، واصرا على أن هذه قذارة « وقلة أدب » وشذوذ .

على أية حال ، من الصعب أحيانا تناول الموضوعات التى تتصل بالجنس بتحفظ . كما أن استخدام المصطلحات الطبية ، وهى غالبا لاتينية ، يصعب فهمها على غير المتخصص ، واذا تم استخدام الكلمات البديلة ، فقد تخجل المستمع اذا كان يرى أن هذه الكلمات قدرة . والأمر هنا متروك لمهارة الموجه ، وحسن اختياره للكلمات ، وقدرته على كسر الحاجز النفسى لدى العميل بالنسبة لهذه الكلمات .

٢ - ان المعلومات التى يمدنا بها العلماء نتيجة لبحوثهم عن الجنس ، اما أنها تبين المتوسط أو الشائع أو المنوال بالنسبة لجماعة من الجماعات ، أو أنها مستقاه من حالات خاصة . وما يُخشى منه هو التعميم من هذه المؤشرات على الأفراد ، أو القياس بالحالات الفردية على آخرين . وهنا تكمن الخطورة . لأننا حين نتكلم عن المتوسط أو الشائع أو المألوف ننسى أن هناك تباينا كبيرا بين الأفراد فى الجماعة

الواحدة ، كما ان ما نستقيه من معلومات من حالة مفردة لا ينطبق بالضرورة على أفراد آخرين . مثال ذلك اذا قلنا أن الشباب فى سن العشرين مثلا لديهم القدرة فى المتوسط على ممارسة الجنس يوميا . فإن هذا لا يعنى بالضرورة أن كل الشباب فى هذه السن لديهم هذه القدرة . واذا ذكر احد العلماء أن فى دراسته لحالة من الحالات ، وجد أن صاحب الحالة كان يمارس العملية الجنسية كل ليلة أكثر من مرة ، فيجب أن لا تتخذ هذه الحالة كمقياس يمكن أن يصدق على أى حالة فى نفس السن واذا كان بحث قد تم فى أمريكا وبيَّن أن نسبة من يمارسون العادة السرية من الرجال هى ٩٧٪ فى مقابل ٧٩٪ من الفتيات ، فليس من الضرورى أن تكون الاحصائيات مماثلة فى مجتمعنا ، لأننا فى الواقع لا نعرف النسب الحقيقية ، وان كنا نسلم بأن هناك ممارسة للعادة السرية بين الجنسين وأن هناك من لا يمارسونها ، بل ان هناك من الفتيات من يمارسنها دون دراية منهن بذلك .

٣ - ومن التعميمات الخاطئة ايضا ، أن يتخذ الموجه من نفسه مقياسا أو معيارا لما يجب أن يكون . فينعكس هذا بالتالى على عمله كموجه ، اما بالمبالغة فى أمور لا تستحق المبالغة ، أو التهوين من أمور . لانه وبخبراته الذاتية يراها هينة ويجب أن لا ننسى أن كلا منا أتى من أسرة معينة ، وكان له تربيته الخاصة فى احضان هذه الأسرة ، وأن الاسرة تنتمى الى طبقة اجتماعية معينة لها تقاليدها وعاداتها ، وهذه الأسرة ريفية أو حضرية ، سواحلية أو بدوية ، ويسلك طبقا لعادات وتقاليد جماعته التى ربما لا تتقبلها جماعة أخرى وليس ببعيد ما تثيره بعض المسلسلات التليفزيونية من مشكلات لتناولها عادات وتقاليد جماعات معينة من مناطق جغرافية معينة ، وكل جماعة ترى أن عاداتها وتقاليدها هى الصواب وما عداها خطأ وانحراف .

٤ - من المهم أن يكون الموجه حساسا للجماعة التى يتحدث اليها فى الحلقات التثقيفية وأن يعى مستواها الفكرى وخلفيتها الثقافية . فكثير منا فى محاضراته الجامعية يتناول مفاهيم معينة بالشرح والتعليق ، ويفاجأ بمن يسأله بعد مضى بعض الوقت من المحاضرة عن المقصود بالمفهوم موضوع المحاضرة . فقد يسأل طالب وطالبة ، وموضوع المحاضرة العادة السرية أو الاحتلام ما المقصود بالعادة السرية ؟ وما المقصود بالاحتلام ؟ وهكذا يجب على المعلم الذى يتصدى لشرح موضوعات لطلاب وطالبات المدارس ان يراعى أن طلابه ، وان تقاربت أعمارهم ، يختلفون فيما بينهم فى مستوى النضج الجسمانى والجنسى ، خاصة فى السنوات النهائية من المرحلة الابتدائية . وكل المرحلة الاعدادية ، والاولى الثانوية بل وفى الجامعة ، جاءت الى الكاتب فتاة من أسرته فى سن العاشرة تذكر أن صديقة لها قد « بلغت » ، وقد حدثتها عن المرض

الشهرى ، وكشفت لها عن ثدييها لتبين لها كيف نضجا ، وأن زميلا لهما فى المدرسة دعا هذه الفتاة لزيارته فى المنزل فرفضت خشية الحمل . لقد كانت المعلومات التى حصلت عليها من صديقتها صادقة لها ، وكانت ترغب فى معرفة المزيد عن المرض الشهرى ، واستدارة الثديين ، ولماذا خشيت صديقتها زيارة الزميل ، وكيف تحمل منه ... الخ . هذا مثل واضح على اختلاف الاولاد والبنات فى سن واحدة فى مستوى النضج ، ومدى ما لدى كل منهم من معلومات .

٥ - يأتى الزوجان للتوجيه لعجزهما عن حل المشكلات التى يواجهانها . وعادة ما يقوم كل منهما بالقاء اللوم على الآخر ، ومهما تكن نيتهما صادقة للتوصل الى التوافق بينهما ، فكل منهما شعوريا أو لا شعورياً يحاول اجتذاب الموجه الى صفه ضد الآخر . والموجه بطبيعة عمله ليس قاضياً ليحكم بينهما . ويفضل أن يبدأ التوجيه مع كل منهما على انفراد أولا ، حتى لا تنقلب الجلسات الأولى لهما سويا الى موقف يتبادلان فيه الاتهام . والحذر كل الحذر من تحريف ما قد يقوله الموجه لاحدهما ، فينقله الى الطرف الآخر لتأييد موقفه . فهناك نزعة فى مثل هذه المواقف أن يسأل أحدهما الآخر عما دار بينه وبين الموجه من حديث ، هذا اذا لم يتطوع الفرد من نفسه فيحكى ما دار فى المقابلة بالشكل الذى يريده فيجد الموجه نفسه فى موقف الاتهام والدفاع معا عن نفسه أمام الطرف الآخر ويفشل التوجيه .

٦ - ليس من السهل على الكثيرين الكشف عن دقائق حياتهم الخاصة حتى للمعالج وكثيراً ما يتولى الفرد الندم على اعترافاته خشية أن يستغلها الموجه ضده وهنا لابد أن يسعى الموجه فى الجلسات الأولى الى كسب ثقة عميله وبث الطمأنينة فى نفسه من ناحية صيانة ما يدلى به من معلومات عن نفسه أو عن الشريك ، وأن يحذر الموجه من أن يحاول أحد الشريكين ابتزاز المعلومات منه عن الطرف الآخر ، أو يحاول استغلاله لتوصيل معلومات اليه يعجز هو نفسه عن مواجهته بها .

٧ - وهناك بالاضافة الى المحاذير السابقة عوامل تحد من امكانية التوجيه نجملها فيما يلى : -

أ - عدم وجود الوقت الكافى للتوجيه ، اذ يجب أن لا يتعرض الموجه للحالة اذا لم يكن وقت العميل يسمح له بالاستمرار فى عملية التوجيه حتى تتم . فقد يحضر العميل اثناء زيارة مؤقته له للمدينة ، أو قد يكون على وشك تغيير البلدة التى يقيم فيها بانتقاله الى بلد آخر ، أو لمجرد الاعتياد على التردد على الاخصائيين .

ب ـ اعتراض احد الزوجين على سعى الآخر للتوجيه ، اذ يتطلب الأمر موافقة الشريك على ما يتطلبه الآخر من مساعدة ، فقد يتطلب التوجيه اشتراكه فيه .

جـ ـ استعصاء المشكلة على الحل : هناك من الناس من يمكنهم الحياة مع مشكلاتهم ما دامت هذه المشكلات غير ظاهرة ، وغير معروفة له ، اذ يجب ألا يتعرض الموجه لمثل هؤلاء العملاء ، اللهم الا اذا كانت مشكلاتهم مما يمكن حلها . فهناك من الأزواج مثلا من يمكنهم الاستمرار فى حياتهم الزوجية شاعرين شعورا غامضا بأن زوجاتهم لا يبادلونهم حبا بحب ، ومع ذلك يستمرون فى معاشرتهم لهن ، ما داموا لا يدركون بوضوح عدم الكفاءة الموجودة بينهما كما أن هناك من الأفراد من يعانى من الجنسية المثلية . وقد يستمر فى حياته بشكل طبيعى اذا لم يدرك هذه المشكلة فى نفسه ، مثله فى ذلك كمثل المريض بداء مستعصى . فقد يكون من الخير له ألا يدرك انه يعانى من مثل هذا الداء .

د ـ افتقار الشخصية الى الامكانيات : ان دراسة تاريخ حالة العميل تبين مدى قدرته على التكيف ، وعما اذا كان لديه من الامكانات المواتية لمساعدته فكثير من المسنين وناقصو التكوين الجسمانى أو العقلى قد انتظمت شخصياتهم تنظيما يدل على افتقارها للمرونة التى تساعد على التوجيه .

هـ ـ الحاجة الى الطب العقلى : يجب الا يتناول الموجه الا الحالات التى تدخل فى نطاق مرانه واستعداده المهنى ، فلا يتعرض للحالات التى لا تدخل فى نطاق اختصاصه . فليس له أن يتعرض للحالات الحادة التى تعانى من عصاب نفسى أو مرض عقلى ، اذ قد يؤدى تعرضه لها الى الابطاء فى العلاج ، أو يحطم رغبة المريض فى السعى لأى علاج نفسى .

و ـ الافتقار الى الدافع : لا فائدة من محاولة مساعدة فرد لا يشعر بالحاجة الى المساعدة ، اذ لن يؤدى هذا الى تعاون العميل . فإنك تستطيع قيادة حصان الى الماء ، ولكنك لا تستطيع أن ترغمه على الشرب .

ز ـ الافتقار الى تعضيد المصادر الأخرى : ربما لا يكون التوجيه مجديا اذا لم تساعد العوامل البيئية عليه . لذلك كانت موافقة الاهل والاقرباء والاصدقاء ومن يخضع العميل لسلطتهم ضرورية حتى لا يكونوا عاملا معوقا .

التوجيه الفردى

يعنى التوجيه الفردى لقاء بين الموجه والعميل فى مقابلة تقوم فيها العلاقة بين الاثنين على المواجهة ، أى أن الأساس فيها التحدث وجها لوجه بين الاخصائى والعميل ، وفيها يحاول الاخصائى مساعدة العميل على حل المشكلات التى يواجهها . وقد ذكرنا ان هذه الجلسات الفردية هى الأساس والمحور لكل عمليات التوجيه وخدماته .

تهيئة جو المقابلة :

ينصح العلماء بما يأتى لتهيئة الجو المناسب للمقابلة :

١ - ان تتم المقابلة فى مكان خاص معد لذلك ، يوحى بالطمأنينة ، ويبعث على الثقة ، بعيد عن الضوضاء ، ولا يسمح لأى أحد بالدخول أثناء المقابلة حتى يشعر العميل بأن اسراره فى حرز مكين ، ولن ينصت اليها الا الاخصائى نفسه . واذا كان لابد من استخدام جهاز تسجيل للافادة بما يدور فى الجلسة ، فيجب أن يكون هذا بعلم العميل وبرضاه .

٢ - أن يكون المكان منسقا تنسيقا يشيع البهجة فى النفس ويدعو الى الراحة والاسترخاء .

٣ - يجب أن يكون للمقابلة وقت محدد تستغرقه عادة ساعة زمنية . إن تحديد فترة المقابلة يدفع صاحب الحالة الى عرض الموضوعات التى يهمه عرضها قبل انتهاء الوقت .

٤ - يجب أن يكف الاخصائى عن توجيه كثير من الأسئلة ، اذ أن هذا قد يوحى للعميل بأن الاخصائى يقوم معه بنوع من التحقيق الذى قد يؤدى الى العناد والمقاومة ويقاس نجاح المقابلة بنسبة كلام العميل إلى نسبة كلام الموجه . فكلما زادت النسبة الخاصة بالعميل كلما كان هذا دليلا على نجاح المقابلة .

٥ - وبما أن نجاح المقابلة يتوقف على الاخصائى ، ومهارته ، ومظهره ، وطريقته فى الكلام ، وخبرته بفن مهنته ، كان للمؤهلات الشخصية أثر كبير فى نجاح الاخصائى أو فشله فى التعامل مع عملائه .

٦ - من المفروض أن تنتهى المقابلة بتلخيص لما تم فيها ، ووضع خطة للمقابلة التالية ، أو ما يجب عمله كنتيجة لها . وكثيرا ما تكون الدقائق الأخيرة ذات أهمية كبرى . اذ قد يلجأ العميل بدافع لا شعورى لإطالة مدة المقابلة بعرض نقطة جديدة . وقد تكون هذه النقطة من النقاط التى أعدها للتحدث فيها ولم تسنح له الفرصة حتى نهاية الوقت لذلك تعتبر الدقائق الأخيرة ذات أهمية خاصة .

موقف كل من الاخصائى والعميل فى المقابلة : -

يأتى العميل الى الاخصائى للمساعدة . وتكون المقابلة الأولى عادة عسيرة بالنسبة له ، لجدة الموقف الذى يجد نفسه فيه . فيكون شعوره مزيجا من الاضطراب والقلق والرهبة . كما أنه عادة ما يكون فى موقف دفاعى ، خاصة اذا كان حضوره رغم ارادته . كما قد يشعر بالنسبة للاخصائى لشعوره بعجزه عن حل مشكلاته بنفسه . وتقع مسئولية تشجيع العميل على الكلام على عاتق الاخصائى الذى يحاول خلق التجاوب بينه وبين العميل . ويقصد بالتجاوب شعور العميل بالأمن والطمأنينة والثقة فى الاخصائى ، واستعداده للتعاون معه ، فيكشف له عن مكنون نفسه . والتجاوب هو الركن الاساسى فى العلاج ، ويفشل الاخصائى فى أداء مهمته اذا لم يتحقق له ايجاد هذا التجاوب . ويبدو التجاوب من زوال الحيل الدفاعية التى يستغلها العميل فى حواره مع الاخصائى . فمن المألوف أن يعرض العميل مشكلته تحت ستار مشكلة لا تهدد ذاته أو كيانه . ونظرا لأن المشاكل الشخصية تكون عادة مما يوجه اليه من نقد ، فانه يتعسر عليه الافصاح عنها . هذا بالاضافة الى أن كثيرا من الناس يعجز عن معرفة مشكلاته الحقيقية لتعقد الحياة النفسية ، وبالكبت اللاشعورى . والمشكلة التى يعرضها العميل لا تكون عادة مشكلته الحقيقية ولكنها تكون قناعا يعلل به طلبه للمساعدة .

وقد يظن العميل أن مشكلته لا تتطلب اكثر من مقابلة واحدة . ويطلب من المرشد أن يصف له العلاج . مع ملاحظة انه فى تقسيم المسئولية بين الموجه والعميل يجب أن يعرف العميل أنه هو الذى يتحمل مسئولية حل مشاكله بنفسه ، وأن الارشاد ما هو الا عملية مساعدة على ذلك .

ولايضاح ما سبق نسوق هذه الحالة . جاء الشاب وكان فى السنة الثالثة فى كلية عملية بصحبة والده ، لأنه بدأ يعانى قرب نهاية العام الدراسى من الأرق والعصبية وعدم التركيز فى المذاكرة ، وفقدان الشهية للطعام ، حتى أصبح من الصعب عليه دخول امتحانات آخر العام ، علماً بأنه عادة ينجح بتفوق . لم يظهر فى الجلسات الأولى ما يبين بوضوح أساس مشكلاته . فالأسرة تتكون من الأب والأم وأخت فى الثانوية العامة ، والحالة الاقتصادية ميسورة ، ولا يوجد لدى الأسرة من مشكلات سوى مشكلات الحياة اليومية . وفى الجلسة الخامسة دار الحديث حول الأخت ، وفجأة اعترى الشاب اضطراب حاد واستأذن فى الانصراف ، وانصرف فى عجلة دون تحديد ميعاد للمقابلة التالية . وبالاتصال بالوالد ذكر أنه عاد الي المنزل مضطربا ، ولم ينم فى ليلته . ومر اسبوعان ثم حضر تحت ضغط الوالد ، أو لأنه شعر بحاجته لمواصلة العلاج . وفى هذه الجلسة تدفق فى الحديث عن حجرة النوم المشتركة مع شقيقته . فمع أن كلا منهما ينام فى سرير منفرد الا أنه بالليل لا يقاوم

اغراء مشاهدتها اذا ما أزيح عنها الغطاء وتعرى نصفها الاسفل ، كان فى البداية يمارس العادة السرية متمتعا بالمنظر الذى يراه . وبالتدريج أخذ ينتهز فرصة استغراقها فى النوم ، فينتقل الى سريرها ، ويحتضنها ويلامسها دون أن تدرى ، حتى أصبح من المستحيل عليه أن يتخلص من هذه الممارسة كل ليلة .

ويجب أن لا يعجب القارىء ، فضيق المنازل ، واضطرار الأسرة الى اشراك البنين والبنات فى حجرة واحدة ، وعدم التحفظ المألوف بين الاخوة والأخوات ، كثيرا ما يؤدى الى مثل هذه الممارسات ذات العواقب الوخيمة . وقد مرت بالكاتب أكثر من حالة من هذا النوع .

وهكذا يبدو من هذه الحالة أن الأرق ، وعدم التركيز فى المذاكرة ، والعصبية ، والعدوان ، وغيرها من مشكلات استغرق الحديث عنها خمس جلسات ، لم تكن هى المشكلات الأساسية .

طرق استدراج العميل للكلام فى المقابلة :

يساعد الاخصائى العميل على ان يتغلب على تعثره فى التحدث عن نفسه ومشكلاته ، فيستدرجه الى الكلام والحديث . ويختلف مدى المجهود الذى يبذله الاخصائى لحفزه على الكلام تبعا للموقف . ومن العوامل التى تحدد دور الاخصائى فى هذا المقام :

١ ـ قدرة صاحب الحالة على فهم النقاط التى يعرضها عليه الاخصائى ، اذ يجب أن تكون ملاحظاته مضطردة مع تفكير العميل ومستواه ، وممهدة لما يجب أن يفهمه بعد ذلك فى مجرى الحديث .

٢ ـ مدى استعداد العميل لمواجهة نفسه ومشكلاته . فكثير من الناس يهربون من مواجهة الحقائق المرة التى تمس ذاتهم .

ومن الاخطاء الشائعة أن يمعن الاخصائى فى استدراج صاحب الحالة للكلام وجره جرا ، أو قد يمتنع عن القيام بأى دور فى تسيير دقة الحديث . ومن الطرق التى قد يتبعها الموجه لاستدراج العميل ما يأتى :

أ ـ الصمت : يؤدى الصمت فى كثير من الأحيان الى نفس النتائج التى يؤدى اليها الكلام . فاذا توقف العميل عن الكلام ولاذ الاخصائى بالصمت مثله على أن يوحى بسلوكه أنه يفهم ويتقبل كل ما يدلى به العميل ، فسيضطر هذا الأخير الى متابعة الحديث ، لا لأنه يرغب فى ذلك فحسب ، ولكن لأنه يشعر أن الموقف الاجتماعى

يحتم على أحدهما أن يبدأ الكلام .

ب ـ إظهار التقبل : قد يتطلب الموقف أن يظهر الاخصائى للعميل فهمه لما يقول وتقبله له دون أن يقطع عليه سلسلة أفكاره وتدفقه فى الحديث . فتكفى هنا ايماءة بالرأس ، أو ابتسامة ، أو ترديد كلمة « مفهوم » أو « أيوه » كلما تطلع العميل الى الاخصائى ليرى مدى استجابته لما يقول .

جـ ـ اعادة اقوال العميل : وهذه لها نفس مميزات التقبل والصمت ، اذ انها توحى للعميل بأن الاخصائى يتابعه فى حديثه ويفهم ويتقبل ما يقول . ومما يجب ملاحظته هنا أن الاخصائى يكرر نفس كلام العميل لا أكثر ولا أقل ، كما أنه لا يحاول ايضاحه أو تفسيره . فقد يقول العميل مثلا :

أنا لا أنام ، وأفكر كثيرا ، وأشعر بالاضطراب وفقدان الشهية فيقول الاخصائى :

« أفهم من كلامك أنك لا تنام ، وتفكر كثيرا ، وتشعر بالاضطراب وفقدان الشهية » .

د ـ التوضيح : وكما يحاول الاخصائى أن يوحى لصاحب الحالة بأنه يتقبله ويفهمه ، يحاول ايضا أن يساعده على التفكير بوضوح دون أن يوحى اليه بأنه يدفعه الى التفكير فى اتجاه معين ، اذ قد يحدث أن يكون تعبير العميل عن شعوره وانفعالاته غامضا ، فيعيد الاخصائى كلامه عليه فى الصورة التى كان العميل يود أن يضعه فيها ، أو يطلب منه زيادة الايضاح والشرح والتفسير .

هـ ـ التلخيص : قد يحدث بعد مرور بعض الوقت ، وبعد أن يعرض صاحب الحالة عددا من مشاكله ، أن يلخص الاخصائى ما قيل ، حتى يتمكن العميل من فهم مشكلته موجزة فى صورة واضحة ، فيقوم الاخصائى بهذا التلخيص ، دون أن يزيد من عنده شيئاً أو يدخل تعديلاً ، فيحفز هذا صاحب الحالة فى كثير من الأحيان الى الاسترسال فى حديثه من حيث انتهى ، كما قد يؤدى الى تطوعه لايضاح بعض النقاط .

و ـ التأييد : قد يعرض صاحب الحالة فى حديثه بعض الملاحظات الايجابية عن نفسه أو الحلول لمشكلته . فيجب على الاخصائى أن يساعد على تقبلها خاصة وأنها نابعة من العميل تلقائيا ، ويظهر له تأييده .

ز ـ الأسئلة العامة : ومما يساعد على حفز صاحب الحالة على متابعة الحديث ان يلقى الاخصائى سؤالاً عاماً معقباً على كلامه مثل : « ماذا تقصد من هذا ؟ » أو « ماذا تعنى » أو هل يمكنك ايضاح هذه النقطة أكثر من ذلك ؟ وتستعمل الاسئلة العامة

كذلك بعد الانتهاء من الحديث فى موضوع من الموضوعات فيسأل « وما سبب ذلك فى رأيك » أو « ما الذى ستفعله فى هذا الصدد ؟ » وتعتبر هذه الاسئلة العامة من أحسن الطرق للحث على متابعة الحديث دون استثارة اى مقاومة ، كما انها تساعد على تعمق الفرد فى تحليل مشاكله .

ع ـ التحليل المؤقت : قد يحاول الاخصائى توجيه التفكير فى اتجاه جديد ، فيعرض رأيه على العميل ، على أن يترك له حرية قبول الرأى أو تعديله أو رفضه وتستخدم هذه الطريقة بصفة خاصة بعد أن يحدد العميل عدة عوامل أو آراء تمس مشكلته ، فيحاول الاخصائى توجيه نظره الى عوامل أخرى ، فيعرض عليه كاحتمالات له أن يتقبلها أو يرفضها . وتكون صيغة العرض كما يلى :

« هل من الممكن أو هل من الجائز أن يكون الأمر كذا أو كذا » أو « ما رأيك فى كذا أو كذا كاحتمالات أخرى ؟ »

اتجاه مدارس التوجيه الفردى فى المقابلة :

توجد فى التوجيه مدرستان كل منهما تمثل اتجاها يختلف عن الآخر . ويتبع ذلك اختلافهما فى الطرق والوسائل التى تتبع فى التوجيه ، وإن كانا لا يختلفان من حيث الهدف ، وهو مساعدة الفرد على أن يتقبل نفسه ، ويتكيف معها ومع بيئته تكيفاً سليماً . ويطلق على احدى هاتين المدرستين اسم مدرسة « التوجيه بالطريق المباشر » أو « التوجيه الاكلينيكى» ،ويطلق على الأخرى اسم مدرسة « التوجيه بالطريق غير المباشر » أو طريقة « التوجيه المتمركزة حول العميل » .

التوجيه بالطريق المباشر : ـ

ويقوم على الطريقة الاكلينيكية : ويقصد بالطريقة الاكلينيكية فى علم النفس تطبيق مبادىء علم النفس وطرقه ووسائله على مشكلات الفرد لمساعدته على حلها مهما كان نوعها ونحاول بيان خطوات هذه الطريقة مطبقة على مشكلة عملية فى الزواج ولنفرض انها مشكلة سرعة القذف عند الرجل .

١ ـ التحليل : الخطوة الاولى فى هذه الطريقة ان يتم جمع معلومات كاملة عن صاحب الحالة . وتجمع المعلومات بدراسة الحالة التى تتضمن كشف طبى شامل بما فى ذلك الفحوص المعملية والجسمانية والعصبية النفسية ودراسة تاريخ حياة الفرد وأسرته ومستواه الاجتماعى وتاريخه الجنسى وما الى ذلك .

٢ ـ التنسيق : ويقصد بذلك تنظيم وترتيب وتلخيص المعلومات التى جمعت بعد تحليلها تحليلا يؤدى الى الكشف عن نواحى القوة والضعف ودواعى التكيف من عدمه .

٣ ـ التشخيص : اذا بينت دراسة الحالة أن التاريخ الطبى والجنسى والفحوص الطبية تبين الحاجة لعلاج معين ، يوصف العلاج . ونظرا لان البحوث قد بينت أن معظم الصعوبات الجنسية الأساس فيها نفسى ، يتم استقراء دراسة الحالة لبيان ما قد يشير الى أسباب المشكلة . وتعدد الأسباب النفسية التى يمكن أن تعزى اليها هذه الحالة . فيعزوها البعض الى ما يسمى عقدة الخصى والأصل فيها ـ دون تفصيل ـ تعلق الولد الزائد بالأم والخوف من اقتصاص الأب من الولد بخصيه (وتسمى بعقدة أوديب) ، ويرتبط بها الخوف اللاشعورى من أن يبلغ العضو التناسلى للمرأة القصيب وفقدانه ، وقيل أن من الأسباب الخوف من الفشل الذى يؤدى للفشل الفعلى ، وقيل الغضب المكبوت من الشريكة ، والرغبة فى تصفية الحساب وايذائها نفسيا بعدم الوصول الى اللذة الجنسية ، وقيل الاعتياد على الاثارة الجنسية والتوصل الى الاشباع دون اتمام العملية ، وقيل الشعور الذاتى بنقص فى تكوين العضو التناسلى ، وقيل الخوف من التورط وانجاب طفل ، وقيل الشعور بالقرف من العملية الجنسية ، وقيل القيود النفسية والاجتماعية والدينية التى تشربها الفرد وتتصل بالجنس ، وقيل غير ذلك من الأسباب .

والاتجاه الحديث رغم انه يعطى الاعتبار لبعض هذه العوامل النفسية أو كلها ، يعطى الاهتمام للتدريب والتعليم ، وتتوصل بعض العيادات الى علاج معظمها .

٤ ـ التنبؤ بالنتائج : وهذه مرحلة تتصل بالمرحلة السابقة ، اذ على الاخصائى أن يتنبأ من دراسة الحالة بالمراحل التى تتطور اليها مشاكل الفرد فيما بعد ، وما اذا كانت مشكلته شذوذا أو تعقيدا ومدى السهولة أو الصعوبة فى حلها .

٥ ـ الارشاد الفردى : ويقصد بذلك الخطوات التى يشترك الفرد فى اتخاذها لحل المشكلة . وبالنسبة للمشكلة التى نحن بصددها ، من الطرق التى اثبتت فائدتها فى معظم الحالات المماثلة أن يستمر الزوجان فترة فى ممارسة اللعب الجنسى ، وأحيانا لمدة شهر أو أقل ـ دون اتمام العملية الجنسية ـ يليها فترة ممارسة دون حركة ، وبالتدريج يكتسب صاحب الحالة قوة الضبط المطلوبة يصاحب البرنامج التدريبى الجلسات التحليلية التى قد يكتشف فيها العميل الأسباب النفسية لمشكلته . مع ملاحظة أن اللعب الجنسى له تدريباته التى تتطلب تعاون الزوجين .

٦ - التتبع : لابد من متابعة الحالة فى تنفيذها لما يمكن تسميته بالواجبات المنزلية ، ومدى التقدم الذى يتحقق ، كما تتضمن هذه الخطوة الخطوات التى يقوم بها الاخصائى بعد الانتهاء من عملية التوجيه ، وبعد انقضاء فترة للتأكد من مدى نجاح الفرد واستفادته من هذا التوجيه .

والوسائل الفنية التى يتبعها الموجه فى التوجيه :

أ - الاستفسار

ب - التعضيد

جـ - النقـــد

د - التفسير والايحاء

هـ - النصح والاقناع

التوجيه بالطريق غير المباشر : -

لا يؤمن اصحاب هذه المدرسة بالتشخيص ، ويرون أن العلاج يجب أن يتمركز حول العميل ليحل هو مشكلته بنفسه . وتتلخص خطواتها فيما يلى : -

١ - يأتى العميل الى الاخصائى لمساعدته ، فيجب ألا ينتزع منه الاخصائى مسئولية حل مشكلاته له ، بل يجب أن يتحمل هو مسئولية حل مشكلاته بنفسه .

٢ - يحدد الاخصائى علاقته بالعميل بأن يلقى عبء حل المشكلة عليه فيشجعه على التحدث بحرية تامة معبرا عن شعوره وانفعالاته .

٣ - يتقبل الاخصائى انفعالات العميل ، ويكون كمرآة تنعكس عليها هذه الانفعالات حتى يراها العميل واضحة فى جو يتسم بالسماحة ، فيتقبل الفرد انفعالاته كجزء من ذاته ، فلا يحاول إسقاطها على غيره أو على بيئته أو يخفيها بحيل لا شعورية .

٤ - يؤدى هذا بالعميل الى أن يعبر تعبيراً كاملاً عن كل انفعالاته السلبية . وبالتدريج يحل محلها اتجاهات نفسية وانفعالات ايجابية تمهد لنموه ونضجه .

٥ - يتقبل الموجه من العميل هذه الاتجاهات وهذه الانفعالات الايجابية دون مدح أو استهجان ، فيظهر له بذلك أنه يتقبل كلا من انفعالاته السلبية والايجابية سواء بسواء فيتيح له الفرصة لان يفهم نفسه لأول مرة كما هو .

٦ - وبالتعاون فى ايضاح مقترحات الفرد للخطوات التي يجب اتخاذها نحو مشكلته ،

يترك له حرية الاختيار فيما بينها ، فيؤدى الى تنظيم ذاته تنظيماً جديداً يؤدى الى النمو والنضج .

ويتبين من هذه الخطوات معارضة هذه المدرسة للطريقة الاكلينيكية بما تتضمن من جمع للمعلومات عن طريق الفحوص وما اليها ، كما تعارض التشخيص .

وتقوم الطريقة فى هذه المدرسة على الايمان بأن الفرد مهما كانت مشكلته فان لديه العناصر الطيبة فى مكونات شخصيته التى تساعده على أن يتغلب على مشكلاته بنفسه ، وان الطبيعة البشرية خيرة ، وأن الفرد العادى قادر على تقرير مصيره بنفسه . وهذا هو الفرض الوحيد الذى يجب أن يفترضه الموجه فى عميله وحالته عند بدء التوجيه . ويجب ألا يحيد عن هذا الفرض . فاذا ما تشكك فى صحته ، فإنه لن يتمكن من مساعدة عميله . لذا يجب عليه أن يتقبله تقبلا تاما دون أن يصدر أحكاما عليه ، ودون أن يحل له مشاكله . اذ يجب عليه أن يهيىء له الجو السمح الذى يجد فيه مجالا للتعبير عن كل انفعالاته . ويجب الا يولى اهتماما للطريقة دون الفرد ، فان لدى الفرد الحساسية لأن يدرك ذلك . وحينئذ قد يؤول هذا على أنه عدم اهتمام به ، وعدم تقبل له .

والذات وفكرة المرء عن نفسه هى حجر الزاوية فى هذه الطريقة ، إذ تقوم هذه الطريقة على مساعدة الفرد على أن يكتشف العناصر المختلفة التى تتكون منها ذاته ، فيمر اثناء التوجيه بفترة يضطرب فيها تنظيم الذات التى تعود عليها فتنتظم انتظاما جديدا يساعد الفرد على مجابهة الحياة بوجهة نظر جديدة ، وبطرق جديدة تساعده على التكيف ، فيبلغ بذلك النضج الذى يهدف اليه التوجيه .

فاذا فرضنا أن صاحب الحالة التى بينا ما يتبع معها فى التوجيه المباشر لجأت الى موجه من اصحاب هذه المدرسة . فمن البداية تتحدد العلاقة بين الموجه والعميل بالقاء مسئولية حل المشكلة بالكامل على العميل ، ويترك للعميل حرية الكلام عن نفسه وعن مشكلته دون أى تدخل من الموجه الذى يكون دوره مستمعا ايجابيا لا يسأل الا للاستفسار وزيادة الافصاح وبيان التقبل والاندماج مع العميل ، واذا كانت الضرورة تتطلب فحوصا طبية معينة ، فالأمر لابد أن يكون نابعا من العميل نفسه وارادته ، واذا كان على العميل أن يسلك سلوكا معينا بصدد مشكلته فلن يكون هذا بإيحاء من الموجه ، ولكن انطلاقا من فكر العميل نفسه وتلقائيته . ومهما حاول ابتزاز حل لمشكلته من الموجه ، فان الموجه لا يتورط ببيان الحل ، الا اذا كان الحل نابعا من العميل نفسه . ان الموجه ليس إلا مرآة يرى العميل فيها نفسه بالصورة التى يجب أن تكون ، وهذا هو المنطلق الذى وجد انه يساعد العميل على تفريغ انفعالاته ، وحل مشكلاته بنفسه .

وهناك فريق من الموجهين لا يتحيز لاحدى الطريقتين السابقتين ويطلق على اتجاههم بالاتجاه « الاختيارى » وهؤلاء يقفون فى منتصف الطريق ويفسرون اتجاههم بما يلى :

أ ـ ان لكل طريقة مزاياها ، وترجيح احداهما على الأخرى لا يزال فى حاجة الى دراسة وبحث .

ب ـ يرى هؤلاء أن هناك حالات يصلح فيها التوجيه بالطريق غير المباشر وحالات أخرى يصلح فيها الطريق المباشر . والطريقة المثلى لدى بعضهم هى الجمع بين الطريقتين .

العناصر المشتركة فى طرق التوجيه :

مهما تكن المدرسة التى يعتنق الموجه مبادئها ، نود أن نؤكد هنا أن هناك ثمة عناصر مشتركة بين طرق التوجيه المختلفة مادام الهدف لهذه الطرق واحدا . ونلخص أهم هذه العناصر فيما يلى : ـ

١ ـ تفريغ الانفعالات المكبوتة : يهىء التوجيه للفرد فرصة لكى يعبر عن انفعالاته المكبوتة . فالفرد الذى يعانى من مشكلة تبين حالته أنه قد مر بخبرات أدت به الى الصراع والاحباط ، فكبت هذه الخبرات مع الانفعالات المصاحبة لها ، ولم تُتَح له الفرصة غالبا للتعبير عنها ، فاذا ما أتيحت له الفرصة أثناء التوجيه ، فكأنما أزيح عن كاهله عبء ثقيل . وتبدو مظاهر هذا التفريغ أثناء التوجيه فى بكاء المرء وغضبه وحديثه عن الخبرات التى يعتبرها مشينة أو الخبرات التى كان يعجز عن الافصاح عنها أو الاعتراف بها .

لذا يشترط أن يشعر الفرد بأن الموجه يتقبله لذاته ، وأنه لن يصدر عليه أحكاما خلقية مهما كانت اعترافاته وانفعالاته حتى يشعر بالأمن والطمأنينة .

٢ ـ الاستبصار : يقصد بالاستبصار مساعدة الفرد على أن يفهم نفسه ويفهم نواحى القوة والضعف فيه وتكوين شخصيته ، وعلى أن يتقبل ذاته كما هى . ولا يشترك فى الاستبصار فهم المرء لذاته عقليا فقط ، بل يشترط أن تتغير وجهة نظره نحو نفسه ايضا وشعوره نحوها . فالفهم هذا اساسه العقل واساسه الشعور الوجدانى ايضا . والتغيير هنا تغيير فى الذات بامتصاص اتجاهات نفسية ، واكتشاف عناصر إيجابية فيها ، وإعادة تنظيمها تنظيما جديدا يساعد الفرد على التكيف . ويؤدى الاستبصار تبعا لذلك الى تغيير وجهة نظر الفرد نحو نفسه ونحو العالم ، فيرى العالم بعين أخرى

يجد فيها سعادته .

ويتوقف مدى ما يصل اليه الفرد من استبصار على نوع الاضطراب الذى يعانى منه أو المشكلة التى تجابهه . فقد يقتصر على مجرد معرفة الفرد لامكاناته بالنسبة لموقف خاص أو لمشكلة خاصة .

٣ ـ المقاومة ومجابهة الموقف : لاشك أن التجاء الفرد الى الاخصائى وطلبه للتوجيه يدل على أنه عاجز عن الاستبصار وادراك أسباب مشكلاته ، وأن لديه من الانفعالات المكبوتة ما عجز عن تفريغه . وتبدو اثناء التوجيه مقاومته ورفضه انتهاز الفرصة المتاحة لمساعدته رغم رغبته فيها واستعداده للتعاون . وقد تبدو المقاومة فى شكل منافسة الموجه فى ميدانه ، أو ادعاء الذكاء والفهم ، أو الصمت والعجز عن التعبير ، أو التهرب من مجابهة الموقف ، أو الامتناع عن الحضور للزيارة ثانية كما تبين فى حالة الشاب السابقة . وهذه المقاومة مظهر من مظاهر الحياة العقلية التى تأبى بعض عناصرها السماح لما هو مكبوت بالظهور . لذا كانت المقاومة غالبا لا شعورية ولا حيلة للفرد معها لذلك تحتم كل الطرق على توطيد العلاقة بين الفرد والموجه ، وايجاد التجاوب بينهما بما يساعد على الحد من شدة المقاومة .

ويبدو اثر ضعف المقاومة فى اكتساب الاستبصار والمحاولات التى يبديها الفرد لمجابهة نفسه ومجابهة الموقف عقليا وعاطفيا وسلوكيا . اذ يبدى فهما لانماط سلوكه وانفعالاته فى المواقف المختلفة ويحاول تعديلها .

٤ ـ النضج والاستقلال : تهدف مشاكل طرق التوجيه الى مساعدة الفرد على التغلب على مشكلاته وحلها بنفسه . لذا يجب أن يقوم التوجيه على الايمان بأن الفرد لديه القدرة والعناصر التى تساعده على التغلب على العوامل التى تعوق نموه وتكيفه . والتوجيه ما هو الا عامل مساعد . فكما تعمل العناصر الداخلية فى الجسم على مقاومة كل ميكروب يدخل فيه ، ويساعد المريض على مرضه ، فاذا مازال الخطر لم يعد هناك داع للدواء ، كذلك الحال فى التوجيه ، اذ يسمح بتقوية الطاقة الايجابية فى الفرد ، ولابد أن يأتى الوقت الذى لا يحتاج فيه الفرد للموجه فيستقل عنه ، ويحاول حل ما يصادفه من مشكلات نفسية ، فيعظم بذلك عاطفيا ، ويصل الى مرحلة من النضج تساعده على التكيف والاستقلال بذاته .

التوجيه الجماعى

يقصد بالتوجيه الجماعى مقابلة الاخصائى لأكثر من فرد واحد فى وقت واحد أثناء الفترة المخصصة للتوجيه ، اذ ينظم الأفراد فى مجموعات يتراوح عددها بين اثنين أو أكثر . وقد يكون الغرض من تنظيم المجموعة توجيه فرد واحد أو اثنين فيها كزوج وزوجة مثلا ، ثم التحول عنهما الى غيرهما وهكذا ، أو قد يكون التوجيه للمجموعة كلها . وقد ذكرنا أن الاتجاه الحديث فى التوجيه الأسرى خاصة فيما يتصل بالمشكلات الزواجية أن يبدأ التوجيه بمقابلة كل من الزوجين على حدة فى الجلسات الأولى والتى يتم فيها عادة استيفاء المعلومات عن كل منهما ومشكلاته الخاصة ، ومشكلاتهما المشتركة ، على أن تقوم بالمقابلات مع الزوجة اخصائية ، ويقوم بالمقابلات مع الزوج اخصائى ثم يجتمع الزوجان بعد ذلك فى توجيه جماعى . ويرى البعض أن التوجيه الجماعى لا يعتبر بديلا للتوجيه الفردى ، وإن كان البعض الآخر يؤكد أنه قد يكون أكثر فائدة لبعض الأفراد من التوجيه الفردي .

وقد تتكون المجموعة من أفراد تجمع بينهم وحدة المشكلات المشتركة ، وإن كان البعض يرى عدم حتمية هذا الشرط ، اذ يرون أن الأفراد الذين يختلفون فى مشكلاتهم يؤثر بعضهم فى بعض اثرا ربما لا يتأتى فى المجموعة متجانسة المشكلات ويتوقف حجم المجموعة على الامكانات وقدرة الاخصائى على العمل مع جماعة كبيرة أو صغيرة . ويعمل الموجه كرائد للمجموعة . فيحدد معها المشكلات التى تناقش ، ويساعد كل فرد على أن يدلى بدلوه ، ويقترح موضوع المناقشة متخيرا المشكلات التى تهم الغالبية .

ويتوقف نجاح التوجيه الجماعى على ما يأتى : -

١ - أن يساعد الموجه الفرد على أن يكون مقبولا من الجماعة ، والا كان التوجيه غير ذى جدوى . فاذا نجح الموجه فى ذلك ، كانت فائدة التوجيه الجماعى أهم من الفردى ، لأن الفائدة العلاجية لتقبل مجموعة من الأفراد للفرد أقوى من تقبل فرد واحد هو الاخصائى .

٢ - يجب أن يشعر الفرد كما فى التوجيه الفردى أنه هو وحده قادر على حل المشكلة ، وأنه هو وحده مسئول عن حلها ، وأن تقرير مصيره فى يده وحده ، وأن عملية التوجيه فى الجماعة ، كما هى فى التوجيه الفردى ، عملية مساعدة فقط . يجب أن يستغلها بما يحقق أهدافه .

٣ - يختلف التوجيه الجماعى عن التوجيه الفردى فى أن التوجيه الفردى فيه وحدة

الهدف ، على حين تتعدد الأهداف فى التوجيه الجماعى بحكم تعدد الأفراد ، ولكل فرد مشكلاته الخاصة به التى قد تختلف عن مشكلات الآخرين الا أن هناك من العلماء من يرون أن الجماعة تنمو عادة الى درجة من الوحدة والاتحاد توازى الوحدة والاتحاد المتواجدين فى التوجيه الفردى . فرغم اختلاف الاغراض والمواقف وتنوعها ، هناك عدد قليل من المشكلات يقاسى منها الأفراد ، والذى يحدث المرة بعد المرة هو أن مناقشة الجماعة عادة ما تتركز حول موضوعين هما سوء العلاقات الانسانية للفرد ، وشعوره نحو نفسه واحتقاره لها . ولعل ما هو اهم من وحدة المشكلات وتشابهها الوحدة التى تسود الجماعة من مشاركة افرادها لبعضهم البعض فى الوجدان .

٤ - ولا يختلف التوجيه الجماعى عن التوجيه الفردى فى الطرق والوسائل التى تتبع فيهما والتى تهدف الى مساعدة الموجه للفرد على تحديد مجال ادراكه فى اللحظة التى يقوم فيها بالتعبير عن شعوره وليبين له أنه يفهمه ، ويكون ذلك بتوضيح مشاعره له ، أو عكس هذه المشاعر حتى يراها الفرد فى الموجه بشكل مقبول ، أو اعادة قوله له كما هو ، واستخدام نفس الوسائل التى سبق ذكرها تحت الاستدراج .

ويتميز التوجيه الجماعى بمميزات لعلها لا توجد فى التوجيه الفردى . وأهم هذه المميزات ما يأتى : -

١ - انه يهيىء مجالا اجتماعيا تعالج فيه المشكلات الخاصة . وهو بذلك يكون اكثر واقعية من التوجيه الفردى الذى لا يمكن فيه تهيئة البيئة الاجتماعية التى يمارس فيها الفرد امكاناته الاجتماعية والتفاعل الاجتماعى مع غيره .

٢ - أنه يهيىء الفرصة للفرد لأن يجد فى المجموعة غيره من ذوى المشكلات المشابهة لمشكلاته ، فيجد فى ذلك تعضيداً له . وقد يقارن نفسه بغيره فيجد أنه أحسن حالاً منه ، فيسترد بعض الثقة فى نفسه ، وقد يتوصل بذلك الى الاستبصار فى أسباب مشكلاته .

٣ - يهيىء التوجيه الجماعى للفرد فرصة للتنفيس عن انفعالاته فى جو اجتماعى ، فيجرب طرق التعبير المختلفة عنها ، ويكتسب الطرق التى تتقبلها الجماعة ، والطرق التى لا تتقبلها ، فيعدل بذلك من نفسه .

٤ - قد يجد الفرد فى المجموعة مجالا يشجعه على التحدث عن مشكلاته اذا ما وجد غيره يفعل ذلك ، فيتخفف بذلك شعوره بالذنب والقلق .

٥ ـ لاشك أن ذلك كله يؤدى بالفرد الىأن يغير من فكرته عن نفسه اذا ما وجد فى المجموعة ما يهيىء له النجاح فى علاقاته الاجتماعية معها .

الخطوات التنفيذية لتكوين جماعة للتوجيه :

فيما يلى نبين الخطوات التنفيذية لتكوين جماعة فى تجربة علاجية يمكن أن تتم بالفعل مع مجموعة من عشرة أفراد مختلطة من الجنسين ولنفترض أن من بينهم ثلاثة أزواج وزوجاتهم ورجلان وامرأتان فرادى كانوا متزوجين ومطلقين .

١ ـ بعد عدة جلسات من التوجيه الفردى ، يعرض الموجه على كل منهم الاشتراك فى مجموعة تناقش مشكلات الحياة الزوجية فيحصل على موافقة الجميع .

٢ ـ يبدأ الاجتماع الأول بتقديم كل فرد نفسه للمجموعة ذاكرا اسمه وسنه ومهنته وحالته الزواجية .

٣ ـ يتكلم الموجه مبينا أن الغرض من تكوين المجموعة هو مناقشة المشكلات الزواجية عامة ، ويطلب من أفراد المجموعة ، طرح الموضوعات أو المشكلات التى يرون تناولها بالمناقشة فى اجتماعاتهم .

غالبا ماتتفق المجموعة على مناقشة الموضوعات التالية :

أ ـ المظاهر الشرعية للزواج والالتزامات القانونية .

ب ـ العوامل التى تؤدى الى الزواج السعيد وكيف يتم اختيار الشريك .

جـ ـ المسئوليات التى تقع على عاتق كل عضو فى الأسرة .

د ـ امكانية التمرن على تحمل مسئوليات الزواج والأبوة .

هـ ـ الحياة الجنسية فى الزواج .

و ـ المشكلات المالية والاجتماعية ومشكلات أوقات الفراغ فى المنزل .

ز ـ مسئولية الأسرة نحو الأطفال ومشكلات التربية .

يلاحظ هنا أن هذه الموضوعات موضوعات عامة ، الا أنها غالبا ما سوف تتضمن فى طياتها المشكلات الخاصة للمشتركين فى الجماعة ، دون أن يذكر اى منهم مشكلته الا أنه بتوالى الجلسات ، وبزيادة تآلف المجموعة . سوف يتكلم كل منهم عن مشكلته بصراحة .

قد يبدى بعض الأعضاء رغبته فى استدعاء رجل قانونى للرد على اسئلتهم الخاصة

بالنواحى القانونية ، واستدعاء طبيب اخصائى لتناول المشكلات الجنسية ، فاذا كانت الامكانات تسمح بذلك ، يحضر الاخصائيان اللذان يجدان الكثير من الموضوعات التى سوف تثرى المناقشات .

٤ - ينفرد الموجه بكل عضو أو بكل من الزوجين بعد كل جلستين أو حسب طلب كل عضو فى المجموعة للارشاد الفردى ومناقشة مشكلته أو مشكلتهما فى ضوء ما تثيره المناقشات الجماعية ، ولبيان تقييم كل عضو فى الجماعة لمدى فائدة المناقشات الجماعية .

تستمر هذه الجلسات الجماعية عادة حوالى شهرين بمعدل لقاء كل أسبوع . وفى النهاية يؤخذ رأى الجميع فى مدى ما وفرته الجلسات الجماعية من راحة نفسية واستبصار .

الدورات التدريبية كتوجيه جماعى :

ذكرنا فى الفصل السابق لما عقدنا المقارنة بين مراحل التأهيل المهنى ومراحل التأهيل لبناء أسرة أن كل مرحلة لها متطلباتها ومشكلاتها التى يجب أن يتم الاعداد لها بالتدريب لتحمل مسئولياتها . وفى ضوء الفيض الهائل من المعلومات التى تتدفق وتتجدد نتيجة للتطور العلمى والتكنولوجى ، تحتم الضرورة تجديد معلومات العاملين فى أى ميدان مهنى ، لذلك أصبح من السياسات الثابتة فى معظم الميادين عقد الدورات التدريبية للمستويات المختلفة فى المجالات المختلفة . وتبدأ هذه الدورات التدريبية عادة بالقيادات المسئولة عن نقل المعلومات للمستويات التي تليها . وهذه الدورات هى دورات للتوجيه الجماعى . فالدورات التدريبية فى تنظيم الأسرة والثقافة الأسرية مهما كان الشكل الذى تتخذه هى فى الواقع توجيه جماعى ، وتطبق فيها مبادىء التوجيه . حقا توضع برامجها مسبقا ، الا أن البرامج فيها لا توضع عشوائيا ، اذ يسبقها عادة تقصى حاجة الدارسين لمعلومات معينة ، ومن المفروض أن يسد البرنامج هذه الحاجة .

يوضح البرنامج أساسا فى شكل موضوعات يتناولها محاضرون متخصصون يتناولون جوانب مختلفة من هذه الموضوعات فى مجالات تخصصاتهم ، ووظيفة المحاضر هى المد بالجديد من المعلومات ، وفتح مجال المناقشة للدارسين ، اذ يفترض أن لا يكونوا مجرد مستمعين سلبيين ، اذا لابد أن يكون لهم دورهم الايجابى بالاسهام بطرح المشكلات الخاصة بهم أو بالعاملين معهم واعطاء الحلول لها . ويجب أن يكون محور التقييم لمثل هذه الدورات ، هو مدى التغير الذى اكتسبه الدارس سواء فى المعلومات أو الاتجاهات ،

والمهارات .

ويجب ملاحظة أنه فى مثل هذه الدورات ، وكما هو الحال فى التوجيه الجماعى ، لا يجد الدارس تهديدا لذاته بالحديث عن مشكلته ، لأن المشكلة تتم بعرضها وكأنها مشكلة عامة لا تمس شخصا بذاته .

التمثيل ولعب الأدوار فى التوجيه الجماعى :

ابتدع رجل يدعى مورينو فى الثلاثينيات ـ وكان طبيبا للأمراض العقلية ـ طريقة سميت « بالدراما النفسية لعلاج المرضى » . وتتلخص الطريقة فى أن يقوم المريض بتمثيل موقف من المواقف التى مر بها فى حياته والتى تتصل بالاضطرابات التى يعانى منها . وقد يوحى المعالج الى المريض بالموقف ، أو يتقدم المريض تلقائيا بالموقف الذى يريد أن يمثله . ويلعب المريض عادة دور البطولة فى التمثيل . وقد يقوم بالتمثيل وحده أو مع آخرين يتخذون دور الأفراد الذين كانوا فى حياته والذين كانوا عاملا فى الموقف الذى يقوم بتمثيله . وقد استخدم مورينو هذه الطريقة لكل من التشخيص والعلاج . ويترك أمر وجود المتفرجين لاختيار المريض ، كما يقوم المعالج نفسه بدور المخرج ، فيمهد للتمثيلية بمقابلة المريض والايحاء اليه بالموقف الذى يمثله ، هذا اذا لم يتبرع المريض من عنده باقتراح الدور الذى يرغب فى تمثيله .

وفى تعديل للدراما النفسية ، اتجه المعالجون الى تأليف المواقف التى تتناول مشكلات تمس افرادا عديدين ، ويطلب من أفراد فى الجماعة القيام بتمثيل الأدوار فيها ، وهى تسمى « بالدراما الاجتماعية » .

ويستخدم الموجهون استخداما ناجحا فى التوجيه الأسرى أسلوب لعب الأدوار كشكل مبسط للدراما الاجتماعية ـ اذ يتناولون المشكلات الزواجية فى التوجيه الجماعى بأن يطلب من زوج وزوجته ، أو رجل وامرأة فى المجموعة تمثيل موقف من المواقف التى تتوافر فى الحياة الزوجية ، من النقاش حول المصروف اليومى ، الى مواقف تربية الأبناء والبنات ، الى مواقف العلاقات مع الحموات ، وحتى مطارحة الأزواج للغرام ، ويترك لبقية أعضاء المجموعة تقييم مدى النجاح أو الفشل فى تمثيل الدور ، وابداء الرأى فيما يجب أن يكون . وقد سبق أن ضربنا المثل بموقف مطارحة الزوج الغرام لزوجته وكأنهما يستعدان لممارسة الجنس ، ولا حصر للمواقف التى يمكن استخدامها ليقوم بها اثنان تمثيلا ، اذ تبين أن الاندماج فى تمثيل الدور ، بالاضافة الى ما يهيئة من تفريغ انفعالى يعتبر موقفا تعليميا فى المهارات السلوكية وفى التفاعل الاجتماعى .

وسائل مساعدة للتوجيه

الكتاب والمطبوعات :

سيظل الكتاب العلمى مصدرا اساسيا للمعلومات والمعرفة . والكلمة المكتوبة اذا كانت من مصدر علمى ، لها أحيانا تأثيرها الذى يفوق تأثير اى ايحاء من كلمة مسموعة . ففى حالة الزوج التى عرضت فى الفصل السابق وفشله فى فض بكارة زوجته التى اصيبت بانقباض عصبى للمهبل ، لم يتخل عن شكوكه فى بكارتها ، الا بعد اطلاعه على أكثر من كتاب طبى يصف الحالة امده الموجه بها ، وكان لحسن الحظ يجيد اللغة الانجليزية ليفهم المكتوب فى الكتب الطبية .

حقا يلجأ المقدمان على الزواج لاشباع حاجتهم للمعرفة إلى البحث عما يهديهم وينير لهم الطريق ، الا أن الكتب المتداولة ، كثير منها مضلل ، وربما يكون ضرره أكثر من نفعه ، وهنا تتجلى الحاجة للموجه الذى يمكنه أن يزود عملاءه بالكتب التى تتضمن المعلومات السليمة المناسبة ، بل أن ما يقراه العملاء ، عادة ما يكون منطلقاً لما يدور فى الجلسات من مناقشات وتفسيرات يزودهم بها الموجه .

وتقع مسئولية نشر المعلومات التى تتعلق بالثقافة الأسرية على المؤسسات التى تتصدى لهذا المجال ، والتى يجب أن تكونَ لديها منشوراتها ومطبوعاتها التى تزود بها من هم فى حاجة اليها .

الأفلام السينمائية وأفلام الفيديو :

يعرف رجال التربية والمؤسسات التربوية جيدا قيمة الأفلام السينمائية وأفلام الفيديو والشرائح كوسائل معينة فى التدريس ، وهناك العشرات بل المئات من هذه المنتجات التى تنتجها هيئات علمية ، الا أنه وللاسف وخاصة بعد انتشار الفيديو ، نجد السوق غارقا بأفلام الجنس التى يشاهدها الشباب خلسة . ولسنا فى حاجة الى بيان اضرارها ، والتى ليس اقلها انها تعرض ما هو شاذ وغير مألوف ، وما قد يعطى أفكارا خاطئة واتجاهات نفسية خاطئة عما يجب أن تكون عليه الممارسة الجنسية ولما تجرأ بعض الأزواج الشباب على عرض مثل هذه الأفلام على زوجاتهم بغرض الاثارة ، أو الايحاء لهن بممارسات معينة ، كانت النتيجة عكسية تماما ، واصيبت بعضهن بقىء شديد ، وعزوف عن ممارسة الجنس لفترة .

وفى بحث تم فى امريكا على عينة من النساء قوامها ٣٠٠٠ ثلاثة آلاف امرأة ، عبرت

الغالبية عن القرف والتضرر من هذه الافلام ، وعلى أنها لا تمثل اية اثارة بالنسبة لهن ، وكان في رأيهن أن هذه الافلام ومثيلاتها من الكتابات الجنسية كتبها للأسف رجال . ومن وجهة نظرهم كرجال ، وما يعتقدونه أنه مثير بالنسبة للمرأة ، وهو غير واقعى . وهذا مبرر قوى للتشريعات الموجودة فى كثير من الدول التى تحرم تداول المطبوعات والأفلام التى تتناول الاثارة الجنسية .

ان الافلام العلمية التى فى متناول الهيئات والمؤسسات العلمية ، تستخدم للتعليم والتوجيه تحت اشراف وبالشروح المناسبة التى يقوم بها الاخصائيون ، وفائدتها فى التعليم والتدريب والتوجيه لا تنكر .

التوجيـه فى مجال تنظيم الأســرة

لاتقتصر برامج تنظيم الأسرة على مجرد تقديم الوسائل والخدمات وإنما تتضمن أيضاً العديد من أنشطة الاتصال والاعلام بدءً من الحملات الاعلامية ونهاية بالتوجيه الشخصى الذى يساعد الناس على اتخاذ قرارات قائمة على العلم والمعرفة مع مراعاة مفاهيمهم وسلوكهم تجاه عملية الانجاب .

وفى وقتنا الحالى ازدادت امكانيات وسائل الاعلام فى نقل الأفكار والمعلومات وهى إمكانات هائلة ويرجع ذلك إلى الانتشار الواسع لأجهزة الراديو والتليفزيون وغيرها بين الناس ، ونتيجة لذلك فإن الكثير من برامج تنظيم الأسرة أصبحت قادرة على مخاطبة جمهور عريض من الناس عن طريق وسائل الاعلام الجماهيرية المختلفة .

وتكمن قوة وسائل الاعلام الجماهيرية فى قدرتها على نشر المعلومات والأفكار بسرعة لجمهور عريض بهدف تغيير اتجاهاتهم ، على أنه فى مجال اقناع الناس بالبدء فى ممارسة تنظيم الأسرة فإن الاتصال الشخصى هو العامل الحاسم .

ولعل القوة المؤثرة الكامنة فى الاتصال الشخصى هو إمكانية تكيف رسائله بحيث تناسب كل فرد ، ذلك لأن القائم به يمكن أن يتجاوب مع اهتمامات من يتحدث معه أثناء اللقاء ، وتكون مفهومة ومقبوله وباعثه على الثقة بحيث يشعر العملاء بأننا نخاطب اهتماماتهم الشخصية ، هذا بالاضافة إلى أنه خلال الاتصال الشخصى يمكن تبادل المعلومات والاستجابات عن طريق الحركات وتعبيرات الوجه والاشارات ، ومن هنا يتضح أن الاتصال الشخصى المباشر هو العنصر الحاسم الذى يساعد الأفراد على اتخاذ القرارات الهامة .

ويمكن النظر إلى عملية التوعية فى مجال تنظيم الأسرة على أنهَ اتصالا شخصياً من نوع خاص بين القائمين بتقديم خدمات تنظيم الأسرة وبين العملاء ، ومن هنا نستطيع تعريف التوجيه فى مجال تنظيم الأسرة :

« التوجيه هو اتصال شخصى وجهاً لوجه بين مقدم الخدمة وبين العميل / العميلة بهدف مساعدته على اتخاذ القرارات الحرة المبنية على المعرفة فيما يتعلق بتنظيم الأسرة وعلى تنفيذ هذه القرارات » .

ومن هذا التعريف نستطيع أن نفرق بين التثقيف والتوجيه ، ففى حالة التثقيف يتلقى العملاء المعلومات الصحيحة فقط ، أما فى التوجيه فإن الأمر لايقتصر على مجرد تقديم المعلومات الصحيحة فقط وإنما يتضمن أيضاً مساعدة العملاء على النظر فى ظروفهم واهتماماتهم ومشاعرهم فيما يتعلق بممارسة تنظيم الأسرة ، اذن فعملية التوجيه فى مجال

تنظيم الأسرة تساعد العملاء على :

١ ـ اتخاذ قرار يتعلق برغبتهم فى ممارسة تنظيم الأسرة .
٢ ـ اختيار نوع الوسيلة التى يرغبون فى استعمالها بناء على المعرفة الكامله بها .
٣ ـ ممارسة تنظيم الأسرة بفاعلية .

ومن هنا فإن برامج تنظيم الأسرة يقع على عاتقها مسئولية حماية حق العميل / العميلة فى اتخاذ القرار الخاص بتنظيم الأسرة بناء على معلومات محايدة وكاملة يعطيها لهم مقدم الخدمة ، وهذا هو حق العملاء فى الاختيار القائم على المعرفة الواضحة المحايدة .
ويمكن القول أن جميع القائمين بتقديم خدمات تنظيم الأسرة من أطباء وأخصائيين اجتماعيين وممرضات والعاملين الآخرين المدربين لديهم الفرصة الكاملة للقيام بعملية التوجيه فى كل مرة يتحدثون فيها إلى العملاء .

وفى مناخ التوجيه الجيد فإن مقدم الخدمة لايعطى مجرد المعلومات الواضحة الدقيقة فقط وإنما يكوّن علاقة مع العميل يسودها الثقة والأمان ، وتتحقق هذه العلاقة عن طريق الاحساس بالآخرين وذلك حينما يضع الموجه نفسه مكان الآخرين ويتعامل معهم على اساس الاحترام واظهار مشاعر الاهتمام والأمانة المطلقة ، وفى هذه الحالة حتى اذا كان العميل قلق وملىء بالشك والتردد فإنه سوف يثق بمقدم الخدمة ويعتمد عليه ويبدأ فى طرح الأسئلة والتعبير عن مشاعره والعودة لمقابلته اذا ماظهرت الحاجة لذلك فى المستقبل طلباً للمساعدة أو المشورة .

عناصر التوجيه الجيد :

ومما سبق نستطيع أن نستخلص عناصر التوجيه الجيد والتى تتمثل فى :
١ ـ تأسيس علاقة طيبة مبنية على الثقة مع العملاء .
٢ ـ تقديم المعلومات الدقيقة والمهمة لمساعدة العملاء على اتخاذ قراراتهم .
وكلا العنصرين على درجة كبيرة من الأهمية وكلاهما يؤثر على اقناع العميل / العميلة بالخدمة المقدمة ، وأيضاً على اتباع تعليمات مقدمى الخدمة بشأن استخدام الوسيلة وعودتهم مرة أخرى لهم للمتابعة .

ولقد اثبتت الدراسات والبحوث التى أجريت أنه عندما يظهر مقدمى الخدمة قدر كبير من المشاركة والاهتمام والأدب فى مقابلة العملاء فإن العملاء يصبحون على درجة عالية من القناعة بالوسيلة والرعاية الصحية المقدمة لهم والعكس صحيح ، الا أنه فى غمار الاهنمام بالأنشطة الادارية والفنية لبرامج تنظيم الأسرة فإن العنصر الشخصى ـ وهو مهم

جداً للعملاء ـ عادة مايتم اهماله أو عدم التركيز عليه .

إذن لكى تكون موجه جيد فى مجال تنظيم الأسرة عليك اتباع الآتى :

* قابل العملاء بأسلوب ودود ينم عن روح المساعدة .
* إسأل العملاء عن احتياجاتهم من تنظيم الأسرة .
* ثقف العملاء فيما يتعلق بوسائل تنظيم الأسرة المتاحة .
* ساعد العملاء على اختيار الوسيلة التى يرغبون فيها .
* فسر للعملاء كيفية استخدام الوسيلة المختارة .
* خطط لزيارات تالية للعملاء .

كيف تقدم المعلومات للعملاء حول الوسيلة المختارة ؟!

لما كانت المعلومات المتعلقة باستخدامات وسائل تنظيم الأسرة قد تكون معلومات جديدة ، وقد تكون صعبة الفهم على العملاء فإنه من واجب القائمين على تقديم الخدمة أن يحولوها إلى المعلومات يسهل تذكرها ـ ويعد هنا الأمر تحدياً صعباً يواجه مقدمى الخدمة ـ حيث أوضحت الدراسات التى تمت فى الدول النامية أنه بعد مرور خمس دقائق من الحديث مع مقدم الخدمة يكون العملاء قد نسوا تقريباً نصف ماقيل لهم .
وسنقدم للموجه هنا ستة نقاط رئيسية لو اتبعها فى عرض المعلومات لأمكن أن يساعد العميل على التذكر المستمر :

(١) الايجـاز :

كلما قل حجم المعلومات المطلوب من العميل / العميلة معرفتها ، كلما كان من السهل عليه تذكرها ، ومن ثم يحتاج القائم بتقديم الخدمة أن يختار أهم النقاط المطلوب اخبارها للعملاء ، وأن يؤكد على النقاط التى يجب أن يتذكرها العميل / العميلة ، ومن الطرق التى تساعد على ذلك هى سؤال العميل / العميلة عن المعلومات التى يعرفها فعلاً وبالتالى يمكن التوصل إلى المعلومات التى يجب أن نُعرِّفُها له ، والحاجة للايجاز أيضاً تعنى التفرقة بين كم المعلومات التفصيلية حول الوسيلة والتعليمات المبسطة الخاصة بطريقة استخدام الوسيلة والتى يجب على العميل / العميلة تذكرها والتركيز عليها من جانب الموجه .

(٢) التنظيـم :

حيث يكون من السهل تذكر المعلومات المرتبة والمنظمة بطريقة منطقية .

(٣) الأولويـة للمعلومات الأهم :

يمكن تذكر المعلومات التى تعطى أولاً بطريقة أفضل مما يليها من معلومات أخرى ، ومن هنا يجب أن يعطى الموجه المعلومات الهامة أولاً مثل « ماالذى يجب أن تفعله العميلة لاستخدام الوسيلة بطريقة فعالة » وقد أثبتت التجارب أن الثلث الأول من مجموعة المعلومات التى تعطى يكون من السهل تذكرها عن غيرها من باقى المعلومات الشفهية أو المكتوبة أو الشفهية التى يطلب بعد ذلك من العميل أن يكتبها بنفسه .

(٤) البســـاطة :

ونعنى بالبساطة هنا استخدام الجمل القصيرة والكلمات البسيطة التى يمكن للعميل ادراكها وفهمها ، وتجنب استخدام الكلمات الفنية والتفسيرات العلمية التى ليس هناك طائل من استخدامها بالنسبة للعملاء .

(٥) التكـــرار :

يجب على الموجه عند تقديمه للمعلومات أن يكرر أكثر المعلومات والتعليمات أهمية ، حيث أن ذلك يساعد على تذكرها ، وأن يكون آخر مايقال للعميل / العميلة بمثابة تأكيد له على التعليمات الهامة على سبيل المثال « تذكري أن تأخذي الأقراص كل يوم » .

وقد أظهرت الدراسات أيضاً أن العملاء يتذكرون المعلومات بطريقة أفضل عندما يطلب منهم أن يعيدوا ذكر التعليمات ، لذا فعلى مقدم الخدمة أن يطلب من العميل / العميلة أن يتذكر كيف يتصرف في المواقف الافتراضية مثل « ماهو تصرفك اذا نسيت أخذ الأقراص يومين متتاليين » .

ومن المعروف أن هناك من يتعلم بطريقة أفضل عن طريق السمع وغيرهم عن طريق النظر واذا كان العميل / العميلة ممن يلمون بالقراءة والكتابة أو يجيدونها فإنه من الأفضل بعد اعطاء الموجه للمعلومات أن يقدمها للعملاء في صورة مكتوبة للرجوع إليها في حالة الضرورة .

(٦) التحديـد :

كلما كانت المعلومات والتعليمات المعطاة محددة (ليست غامضة أو وصفيه) كلما ساعد ذلك على سهولة اتباعها ، فعلى سبيل المثال عندما يقول مقدم الخدمة للعميلة « تأكدي

من وجود خيوط اللولب بانتظام » فإن ذلك لايعني شيئاً محدداً ، وإنما تكون العبارة أكثر تحديداًووضوحاً عندما نقول « في نهاية كل دورة شهرية ضعي اصبعك في المهبل وتأكدي من وجود خيوط اللولب فإذا تغير طولها أو اذا تحسست الجزء البلاستيكي من اللولب يجب عليك العودة لنا لفحص ذلك .

ومن الاساليب التي تضمن التحديد والموضوعية للمعلومات المقدمة للعملاء هو اعطاء نماذج توضيحية لها ، فمثلا عند اخبار العميلة بالأسلوب المتبع لأخذ الأقراص فإنه يجب اخبارها عن القرص الذي يجب أن تبدأ به وكيفية اخراجه من الشريط .

أهمية التوجيه في مجال تنظيم الأسرة :

يختلف كم ونوعية التوجيه الذي يقوم به القائمون بتقديم خدمات تنظيم الأسرة حسب كل عميل / عميلة ، فقد يحتاج زوجين ـ على سبيل المثال ـ للبدء في ممارسة تنظيم الأسرة لأول مرة وبالتالي فإنهم يكونون في موقف يحتاورن فيه بالنسبة لاختيار الوسيلة المناسبة للاستخدام ، وهم في هذا الموقف يحتاجون إلى معلومات تتعلق بجميع الوسائل كما يحتاجون أيضاً إلى من يساعدهم على الاختيار السليم المناسب لهما .

وقد تكون هناك سيدة تستخدم اللولب ولكنها تعاني من متاعب في زيادة كمية الدم خلال الدورة الشهرية ، ومن ثم فإنها تحتاج لمن يؤكد لها أن مثل هذا الأثر الجانبي هو شيء عادي وغير ضار . وقد تأتي سيدة تطلب ربط الأنابيب المهبلية لأن احدى صديقاتها أخبرتها عن ذلك ولكنها تحتاج لمن يؤكد لها أن هذه العملية نهائية وأنها لن تستطيع الانجاب إلى الأبد وبالتالى فإنه يتحتم عليها وعلى زوجها أن يكونا متأكدان تماماً أنهما لايرغبان في مزيد من الأطفال مستقبلاً .

ويجب إعطاء المزيد من الإهتمام والإنتباه لآراء العملاء وهو مايمكن أن نطلق عليه « تصور العميل » ، والواقع أن « تصور العميل » يساعد على إكتشاف قيمه وإتجاهاته ومفاهيمه واحتياجاته ونواحي التفضيل لديه ، وليس هذا إلتزام أخلاقي فحسب من قبل برامج تنظيم الأسرة تجاه العملاء وإنما هو من صميم متطلبات البرامج ذاتها ونعني بهذا أن تقدم برامج تنظيم الأسرة إختيارات متعددة من وسائل تنظيم الأسرة المتاحة وأماكن تقديمها ومواعيد العمل والتكلفة ، ويجب أيضاً أن نؤكد هنا على أهمية التفاعل الإيجابي بين القائمين على تقديم الخدمة والعملاء والتوجيه هو صلب هذا التفاعل .

وفي الواقع أن تبني « تصور العميل » يساعد الموجه على الوصول إلى قناعة العميل/العميلة بالوسيلة وعلى عودته مرات أخرى لتلقى الخدمة أوطلباً للمساعدة أو

الاستشارة عند الحاجة لذلك ، وعلى تزكيته لبرامج وخدمات تنظيم الأسرة للآخرين من الأصدقاء والجيران والنتيجة النهائية لذلك هي الاستخدام الأطول والأكثر فاعلية ونجاحاً لوسائل تنظيم الأسرة وهو الهدف النهائي لبرامج تنظيم الأسرة .

وعلى النقيض من ذلك إذا كان مقدموا الخدمة يتعاملون مع العملاء بغلظة ولا يراعون مشاعرهم ، بالاضافة إلى عدم معرفتهم التامة بوسائل تنظيم الأسرة ، أو أصرارهم على أن يستخدم العميل/العميلة وسيلة بعينها فإنهم بذلك يصبحون عنصر طرد للعملاء وتكون النتيجة هي إنخفاض عدد المستخدمين للوسائل وإنتشار الشائعات المزعجة مما يؤثر بالتالي سلباً على برامج تنظيم الأسرة ، وتعتبر عملية التعرف على الشائعات حول تنظيم الأسرة والرد عليها من صميم عمل الموجه .

التوجيــه عمليــة مســتمرة :

لاتنتهي عملية الاتصال بين القائمين بتقديم خدمات تنظيم الأسرة وبين العملاء بمجرد إختيار الوسيلة ، فقد يحتاج العميل/العميلة فيما بعد لمزيد من النصح والمشورة ، إذن فهناك العديد من الأسباب التي تجعل العملاء يعودون مرات أخرى للزيارة إما طلباً للاستشارة أو المساعدة أو الحصول على مزيد من الاحتياجات أو لعلاج مشاكل أو متاعب تتعلق باستخدام الوسيلة أو الرغبة في إيقاف إستخدام الوسيلة أو إستبدالها بأخري وفي كل زيارة يكون هناك توجيه للعملاء . والعملاء الذين يأتون لمركز تنظيم الأسرة في مثل هذه الزيارات على درجة كبيرة من الأهمية ويستحقون إهتمامك كموجه ويمكن لك مساعدتهم على إجتياز أي مشاكل لديهم وبالتالي توطيد علاقتهم بالمركز للاستفادة من خدماته .

وقد أظهرت الدراسات أن إحتمالات توقف العملاء عن إستخدام وسائل تنظيم الأسرة تقل عندما تزيد إتصالاتهم بالقائمين على تقديم الخدمة والواقع أن المتابعة المنتظمة والمخططة تفيد العملاء ، ففي عمليات الفحص المبكرة يمكن لمقدمي الخدمة أن يكتشفوا الأعراض المبكرة للمشكلات التي ربما لم يلاحظها العملاء مثل إختفاء اللولب أو الالتهابات المهبلية أو حدوث حمل في مراحلة الأولى ، وأيضاً بالنسبة للعملاء الذين يستخدمون الحبوب ، وعادة مايعاني مستخدمي اللولب والحبوب من بعض الآثار الجانبية خلال فترة تتراوح ما بين ٣ ـ ٦ شهور من إستخدام الوسيلة ، ومن ثم فإن الزيارات المنتظمة للمتابعة تطمئن هؤلاء العملاء وتؤكد لهم أن الأعراض التي يشعرون بها ليست بالأمر الخطير كما قد يظنون .

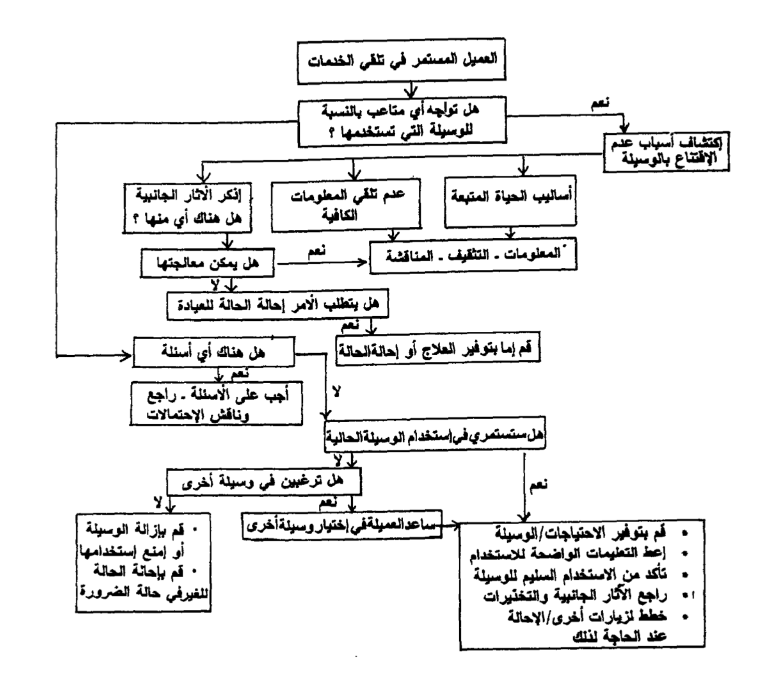
وتتمثل أهداف زيارات المتابعة بصفة عامة فيما يلي :

- إكتشاف ماإذا كان العملاء راضون عن الخدمات التي تقدم لهم ، وأنهم مازالوا يستخدمون الوسيلة التي إختاروها .
- توفير إحتياجات العملاء حسب ماهو مناسب لكل حالة .
- التأكد من أن العملاء يستخدمون الوسيلة بأسلوب سليم ، وإعادة تلقينهم التعليمات إذا ماتطلب الأمر ذلك .
- الرد على تساؤلاتهم واستفساراتهم .
- طمأنة العملاء ومعالجة الآثار الجانبية الطفيفة إذا ما كان ذلك ممكنا .
- فحص الحالات بحثاً عن المضاعفات الطبية وإحالة بعضها للطبيب إذا ماكان ذلك ضروريا .
- مساعدة العملاء على تغيير الوسيلة المستخدمة أو التوقف عن إستخدامها حسب الحالة .

وفي هذا الإطار تختلف طبيعة زيارات المتابعة عن التوجيه في أول مرة ، وعلى مقدمي الخدمة أن يدركوا ماالذي يجب عليهم القيام به في كل موقف وكيف يمكن لهم أن يكيفوا عمليات التوجيه التي يقومون بها حسب حالة كل عميل/عميلة ، وعلى مقدمي الخدمة بوجه خاص أن يكونوا قادرين على التمييز بين المشكلات التي تتطلب الإحالة إلى الأطباء المتخصصين وبين المتاعب الطفيفة التي يجب مواجهتها ، ومن هنا يجب أن تتوفر مواعيد لزيارات المتابعة المستمرة لمستخدمي وسائل تنظيم الأسرة ، على أن تكون الزيارة الأولى خلال فترة مابين ٣ ـ ٦ شهور من بدء إستخدام العميل/العميلة للوسيلة وتعتبر هذه هي الفترة التي تزيد فيها إحتمالات توقف العملاء عن إستخدام الوسيلة وخاصة بالنسبة للوسائل التي تؤخذ عن طريق الفم (الحبوب) أو اللولب أو الوسائل التي يتم تركيبها (العجلة المهبلية ـ الواقي الذكري) ، يجب أن تتم متابعة الحالة على الأقل مرة في السنة .

ولما كان العملاء لايقبلون على الإستشارة أو الزيارة التي تتم في المركز فإنه من الأفضل أن يقوم مقدم الخدمة بهذه المتابعة المنزلية وخاصة في المناطق الريفية وتسجل في السجلات الخاصة بها ، وفي جميع الأحوال ينبغي على مقدم الخدمة التأكد من أن جميع العملاء يدركون أعراض المضاغفات التي تتطلب عودتهم للفحص بالعيادة .

والنموذج التوضيحي التالي يساعد مقدمي الخدمة على تحديد نوعية الأسئلة التي يوجهونها للعملاء وكيفية الإستجابة لكل موقف حسب إحتياجات العملاء .


العميل المستمر في تلقي الخدمات
هل تواجه أي متاعب بالنسبة للوسيلة التي تستخدمها ؟
نعم
إكتشاف أسباب عدم الإقتناع بالوسيلة
أساليب الحياة المتبعة
عدم تلقي المعلومات الكافية
إذكر الآثار الجانبية هل هناك أي منها ؟
المعلومات - التثقيف - المناقشة
هل يمكن معالجتها
نعم
لا
هل يتطلب الأمر إحالة الحالة للعيادة
نعم
قم إما بتوفير العلاج أو إحالة الحالة
هل هناك أي أسئلة
نعم
أجب على الأسئلة - راجع وناقش الإحتمالات
لا
هل ستستمري في إستخدام الوسيلة الحالية
لا
نعم
هل ترغبين في وسيلة أخرى
لا
نعم
قم بإزالة الوسيلة أو إمنع إستخدامها
قم بإحالة الحالة للغير في حالة الضرورة
ساعد العميلة في إختيار وسيلة أخرى
قم بتوفير الاحتياجات/الوسيلة
إعط التعليمات الواضحة للاستخدام
تأكد من الاستخدام السليم للوسيلة
راجع الآثار الجانبية والتخذيرات
خطط لزيارات أخرى/الإحالة عند الحاجة لذلك

وسنوضح فيما يلي نماذج لمقابلة العملاء وإسلوب توجيههم :

النمـوذج الأول :

تدخل سيدة إلى مركز تنظيم الأسرة لمقابلة مقدمة الخدمة ويدور بينهما هذا الحديث :

مقدمة الخدمة : إجلسي أرى انك ترغبين في تلقي خدمات تنظيم الأسرة ، وأحتاج منك أولاً إلى معرفة بعض المعلومات الطبية عنك .

العميـــلة : إنني أرغب في الحصول على بعض المعلومات عن وسائل تنظيم الأسرة ولكني لست متأكدة إذا كنت سأستخدم وسائل تنظيم الأسرة أم لا

مقدمة الخدمة : ليس لدي الوقت الكافي حاليا لمناقشة هذا الموضوع ، خذي هذه الكتيبات وأقرئيها ثم عودي لمقابلتي عندما تتخذين قرارك

ومن خلال هذا الحوار نستطيع أن نستخلص مساويء هذه المقابلة والتي تتمثل في :

- لم تقم مقدمة الخدمة بتحية العميلة .
- تفترض مقدمة الخدمة مسبقاً سبب الزيارة دون حاجة لسؤال العميلة عن مطالبها .
- تتسم مقدمة الخدمة بعدم الصبر ، فهي تحاول التخلص من العميلة دون مساعدتها .
- قامت مقدمة الخدمة بتقديم المواد المطبوعة للعميلة دون مناقشتها أو حتى سؤالها ماإذا كانت تستطيع القراءة أم لا .

النمـوذج الثاني :

مقدمة الخدمة : أرى انك ترغبين في تلقي خدمة تنظيم الأسرة

العميـــلة : أنا لا أرغب في إنجاب المزيد من الأطفال ولي صديقة قامت بتركيب لولب وهي سعيدة به ولهذا فإنني أرغب في تركيب لولب أيضاً

مقدمة الخدمة : حسنا لدينا اللولب هنا وانه لأمر مفرح أن تحدد العميلة الوسيلة التي ترغب في إستخدامها ، سيراك الطبيب حالاً لتركيب اللولب .

ومن هذا الحوار نستطيع أن نستخلص الجوانب السلبية فيه والتي تتمثل في :

- لم تقم مقدمة الخدمة بمراجعة المعلومات المتوفرة لدي العميلة عن اللولب .

لم تقم مقدمة الخدمة بالتأكد من أنه لايوجد لدي العميلة موانع طبية مع إستخدام اللولب .

- لم تقم مقدمة الخدمة بمراجعة العميلة والتأكد من أنها تعلم عن وجود وسائل أخرى متاحة .

وليكون هذا الحوار على مستوى جيد كان يجب أن يكون كالآتي :

مقدمة الخدمة : صباح الخير ياسيدتي أنا السيدة/..... تفضلي بالجلوس ، ماهي الخدمة أو المساعدة التي يمكن أن أقدمها لك .

العميــلة : أنا لا أرغب في إنجاب المزيد من الأطفال ولي صديقة قامت بتركيب لولب وهي سعيدة جداً به ، ولهذا فإنني أرغب في تركيب لولب أيضاً .

مقدمة الخدمة : نعم اللولب وسيلة ناجحة لتنظيم الأسرة ويمكن أن أخبرك عن وسائل أخرى لتنظيم الأسرة إذا ماكنت ترغبين في معرفة ذلك .

العميــلة : نعم أنا متأكدة تماماً من أنني أرغب في إستخدام اللولب ولكنني أحب أيضاً أن أعرف معلومات عن الوسائل الأخرى .

مقدمة الخدمة : حسنا فلنتحدث عن اللولب أولاً ، ماهي المعلومات التي تعرفيها أو سمعتيها عن اللولب ؟

العميــلة : لم تخبرني صديقتي بتفاصيل كثيرة عن اللولب أو تركيبه ولكنها قالت انها شعرت ببعض الآلام عند التركيب ولهذا فإنني أشعر ببعض القلق إزاء ذلك .

مقدمة الخدمة : [تقوم مقدمة الخدمة بتقديم معلومات صحيحة محايدة عن اللولب وكيفية عمله وطريقة تركيبه وتوضح للعميلة أنه يؤلم لعدة دقائق عند تركيبه ولكن هذا الألم يماثل التقلصات المصاحبة للدورة الشهرية ، ثم تقوم بتقديم معلومات عن الوسائل الأخرى المتاحة]

والآن سيقوم الطبيب بإجراء الفحص الطبي اللازم لك قبل تركيب اللولب وإذا كنت ترغبين في المزيد من الشرح أو لديك أي أسئلة أو إستفسارات أخرى فأرجو أن تخبريني بها .

ومن هذا الحوار نستطيع أن نستخلص الجوانب الإيجابية التالية :

- قامت مقدمة الخدمة بتحية العميلة بأدب .
- تسأل مقدمة الخدمة العميلة عن الخدمة التي يمكن أن تقدمها لها .
- تستمع مقدمة الخدمة للعميلة بإنتباه .
- تطمئن مقدمة الخدمة العميلة وتعطيها الثقة في نفسها عندما تعترف العميلة بأنه ليس لديها معلومات كافية عن اللولب .
- تسأل مقدمة الخدمة العميلة عما تعرفه أصلاً عن اللولب .
- تقوم مقدمة الخدمة بإعطاء معلومات صحيحة ودقيقة عن اللولب وكيفية تركيبه وطريقة عمله . ثم تعطيها معلومات حول الوسائل الأخرى المتاحة .
- تستجيب مقدمة الخدمة للعميلة بشأن قلقها فيما يتعلق بالآلام المصاحبة لتركيب اللولب وتطمئنها .
- لم تفرض مقدمة الخدمة على العميلة إستخدام وسيلة معينة ولكنها تركت لها أن تتخذ قرارها بنفسها .

نقاط هامة يجب مراعاتها في عملية التوجيه :

وبعد إستعراضنا لهذه النماذج سنقدم للموجه مجموعة نقاط هامة يجب عليه مراعاتها في عملية التوجيه :

* قابل العميلة بأدب وقدم لها التحية المناسبة .
* إسأل العميلة كيف يمكن لك مساعدتها وامنحها الوقت المناسب .
* اعقد جلسة التوجيه في مكان خاص بحيث لايسمع حواركما أحد .
* شجع العميلة على أن تسأل أي أسئلة .
* إسأل العميلة إذا كان لديها أي قلق بخصوص تنظيم الأسرة أو وسائله .
* الصمت بإهتمام لما تقوله العميلة .
* حاول أن تضع نفسك مكان العميلة وتجاوب معها ومع مشاعرها .
* إكتب تقرير مختصر عن الحالة الطبية والإنجابية للعميلة للتأكد من أن الوسيلة التي

ستختارها تناسبها فعلا .

* اخبر العميلة بإختصار عن وسائل **تنظيم الأسرة** المتاحة والتي يمكن أن تختار من بينها وسيلة تناسبها .
* استخدم عينات و **نماذج من الكتيبات ووسائل تنظيم الأسرة** حين تقوم بشرح الوسائل لها .
* دع العميلة **تختار** الوسيلة التي ترغب في إستخدامها .
* إشرح للعميلة **كيف تستخدم الوسيلة** باسلوب سليم .
* وضح للعميلة **الفحوص الطبية أو العملية** أو أي إجراءات أكلينيكية أخرى تحتاج العملية للقيام بها .
* إشرح للعميلة أي **آثار جانبية أو أعراض** ، وأخبرها بمايجب عليها القيام به عند حدوث ذلك .
* أطلب من العميلة **أن تكرر** عليك التعليمات .
* اعط العميلة **كتيب يتضمن تعليمات إستخدام الوسيلة** إذا أمكن ذلك .
* أخبر العميلة **بالأماكن التي يمكن أن تحصل منها على إحتياجاتها** إذا كان ذلك مناسبا .
* أخبر العميلة **متى تعود للزيارة** سواء للمتابعة أو متى تنتظر زيارة منك .
* أخبر العميلة أنه يمكن لها **أن تعود للزيارة في أي وقت ترغب فيه** أو عندما تشعر بمتاعب أو ينتابها القلق .

ومما سبق يتضح أن التوجيه من أكثر مهام مقدمي خدمات تنظيم الأسرة أهمية ومن ثم فإن التأكد من توفر التوجيه السليم هو مسئولية مديري برامج تنظيم الأسرة لذا فإنه من الأهمية بمكان الإهتمام بتدريب القائمين على تقديم الخدمات على أساليب التوجيه وتقديم المشورة ، وبالإضافة إلى ذلك فإن المديرين الذين يؤمنون برعاية وإحترام العملاء يمكن أن يقدموا بأنفسهم القدوة الحسنة لمرؤوسيهم ذلك لأن الاتصال الفعال خلال عمليات التوجيه على جميع المستويات تؤدى إلى زيادة إقتناع العملاء وبالتالي رفع كفاءة أداء برامج تنظيم الأسرة .

